

Kropsbevidsthed og mindfulness

Forstå dit kropssprog, lær at lytte til din krop og få et praktisk værktøj til selvhealing

Søndage 10:00 - 13:30
9/3
23/3
6/4
4/5
25/5
15/6
3/8
31/8
28/9
26/10
16/11



Træningens forløb: Forløbet introducerer og træner kropsbevidsthed, mindfulness og en selvhealingsmetode. Der bevidstgør evnen til at hele sig selv. Mentalt, kropsligt og følelsesmæssigt.

Der vil være individuelle justeringer af øvelserne - vejledning til at finde dybere ind til dig selv

Indhold er bl.a.:

- At forstå og mærke vores dybe overlevelsesstrategier
- Hele personlighedens gamle gentagelsesmotiver og mentale ubalancer
- Kropsbevidsthed og kropssproget
- Jeg-identiteten og kroppen
- Krop, tanke, og følelsessamspil
- Åndedrættets mange niveauer
- Stressniveauer - ondt i kroppen, uro, smerter, tristhed og angst
- Træning i den dybe afspænding og mindfulness
- Du må indstille dig på hjemmeopgaver

Sted: *Center for Livskundskab og Visdom, Hammersholt Byvej 6A, 3400 Hillerød*

Praktisk: Medbring notesbog, varme sokker. Der vil blive serveret the og lidt sødt i pausen.

Pris for enkeltdagene: Der indbetales 8.400,- (for 11 gange i alt). Første rate af 4.400,- skal betales senest den 24/1-2025 og er samtidig en tilmelding til hele året. Anden rate betales senest 12/6-2025 til konto.nr. 9570-8263027. Husk ved betalingen at skrive både *"Kropsbevidsthed og mindfulness 2025"* + dit navn. Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud, ophør eller fravær.

Underviser:

Meditationslærer Grethe Rosenkvist, uddannet afspændings- og bevægelsespædagog samt psykoterapeut med speciale i integreret kropsterapi, har udviklet en unik selvhealingsmetode, der integrerer terapeutiske, kropslige og spirituelle elementer. Med en baggrund som mangeårig underviser ved Psykoterapeutisk Institut i København og årtiers erfaring fra egen praksis, har Grethe opbygget en omfattende ekspertise inden for psykoterapi, kroporienteret arbejde og seksualitet. I dag fokuserer Grethe primært på meditation og selvhealing, hvor hun anvender sin brede faglige viden til at guide andre mod indre balance og helbredelse.