
VISDOMSALDEREN 2026 for øvede

Sommerfuglens vej - en ny begyndelse



Fredage 10:30 - 13:30	Dobbeltdage
	10:30 - 15:00
6/2	7/3 - 8/3
10/4	5/9 - 6/9
1/5	
12/6	
28/8	
23/10	
20/11	

Bemærk: Der medbringes madpakke til dobbeltdagene

Selvhealing. Kroppen ældes. Sindet mildnes. Selve livskraften - sjælen og selvet kan erkendes. Hermed fremmes livsenergien - glæden ved livet.

Vi vil arbejde med meditation og bevidsthed, samt den fordybende proces ind mod vores grundlæggende natur. For herved at kunne modificere vores jeg/egos roller og selvopfattelse. Derved kan vi give slip til livets storhed.

Vi vil se på, hvordan visdomsalderen hjælper os til at komme dybere ind til os selv og nødvendigheden af at slippe vaner og de roller som vi mest har identificeret os med. De overlevelsestrategier og den adfærd, der styrer os og som ligger dybt i vores ubevidste.

Der vil være fokus på visdomsalderen i forhold til din energiomsætning. Hvordan vi kan lytte til vores krop og derved bruge kropssignalerne til at afstemme vores adfærd og energi så vi ikke mister vores livsglæde og kræfter.

Der vil blive arbejdet med selvheilings-metoden og kærlighedens væsen, gennem udviklingen af empati og medfølelse.

Vi vil lytte til visdommen i alderdommen.

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

Praktisk: Du skal medbringe notesbog, ekstra varm bluse og varme sokker, tæppe og pude samt evt. dit meditationsgrej. Der vil blive serveret the og lidt sødt i pausen.

Pris for enkeltdagene: Der indbetales 7000,- (for 7 gange i alt). Beløbet skal senest d. 16/1-2026 til kontonr. 9570-8263027. **VIGTIGT** at betalingen **IKKE** sker med Mobilepay. **Husk** ved betalingen at skrive både **"Visdomsalderen øvede 2026" + dit navn**. Pris pr weekend 3200,-.

Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud, ophør eller fravær.