

Kom helhjertet tilstede med livsglæde og sjælefred

Tag med på en fantastisk rejse:

- Find livskraften i dit indre barn
- Få balance i sjæl og krop
- Bliv helhjertet i dine valg og lev livet!

Er du nået til en skillevej i dit liv, hvor du mærker en trang til at stoppe op, og lever du det liv, du gerne vil? Du træffer rigtig mange valg hver dag og har du hjertet med?

Den nye tids budskab er, at du har svaret i dig selv. Vi kan ikke læse det i bøger eller finde det på nettet. Det skal opleves og erfares gennem krop og sjæl.

Få fært af, at du indeholder noget værdifuldt og livsbekræftende ved at arbejde med kontakten til dit indre barn. Her vil du genfinde dine grundlæggende potentialer som f.eks. livsglæde, lyst, kreativitet, kropsbevidsthed, kærlighed og tryk i nu'et.

Vi arbejder spirituelt og med begreber som mindfulness, meditation og kropsovelser. Arbejdet foregår i en mindre gruppe, hvor vi har en støttende og anerkendende tilgang og favner netop din proces.

For at nære både krop og sjæl tager vi os af en sund og nærende forplejning under hele kurset - dvs. veltilberedt mad, hyggelige lokaler og naturen lige udenfor.

Kurset er delt op i moduler:

Modul 1:

Kontakt dit indre barn gennem meditation – for at finde ind til dine essentielle behov. Her opnår du at finde frem til dine egne redskaber til at arbejde fremadrettet for at genfinde glæden og balancen i dig selv.

Tid: fredag kl. 15-21, lørdag kl. 10-18, søndag kl. 10-16

Modul 2:

Kontakt dine indre forældre gennem meditation – og opnå erkendelse af dine feminine og maskuline potentialer, så du kan blive din egen bedste vejleder.

Tid: fredag kl. 15-21, lørdag kl. 10-18, søndag kl. 10-16

Modul 3:

Integrér dit indre barn sammen med dine indre forældre og find ind til din indre partner gennem meditation – således du bevidst og helhjertet kan føre dine nyopdagede potentialer ud i livet!

Tid: lørdag kl. 9.30-17

Forplejning: sund og veltilberedt mad og drikke incl.

Deltagerantal: 6-10 kursister

Medbring: Liggeunderlag, tæppe og pude til meditation. Udetøj til gåture.

Tilmelding, tidspunkt for næste kursus, evt. yderligere information - kontakt:



Marianne Bæk

Certificeret ID Lifecoach, socialfaglig konsulent inden stress, angst og depression

marianne@id-lifecoach-mb.dk

www.id-lifecoach-mb.dk eller www.intuitivcoach.dk

tlf. 61 74 44 14

eller:



Henriette Just

Psykoteraapeut MPF, afspændingspædagog og stresskonsulent

henriette@henriettejust.dk

www.henriettejust.dk

tlf. 22 15 30 64