



Krop og Selvværd

- et weekendkursus for kvinder



Kunne du tænke dig, i fællesskab med andre kvinder, at bruge en weekend på at få inspiration til at bebo og kende din krop bedre? At hvile mere i dig selv? At tage bedre vare på dine behov og grænser? Få konkrete teknikker med hjem?

Formål

Formålet med denne weekend er at fordybe dig og få større indsigt i dine indre lønkamre. At få healet mest muligt omkr. dit forhold til din krop og dit selvværd.

Udbytte

Selvværd er en vigtig komponent i hvordan vi oplever os selv og vores omverden.

Vor grundlæggende oplevelse af vort eget værd udstikker ofte retningslinier for, hvordan vi behandler os selv, og lader omgivelserne behandle os.

Selvværdet dannes tidligt i opvæksten, og kan ofte lettere nåes gennem kropsarbejde, healing og meditation. Selvværd er samtidig også noget, der kan udvikles hele livet.

På weekenden vil du arbejde kropsligt – både individuelt, i par og i gruppen. Du vil blive vist en meditation til indre fordybelse. Du vil få healing til både krop og sjæl.

Du vil få både grinet, grædt og bevæget din krop. Du vil få inspiration til at finde forankring i din krop og vække din intuition – begge dele understøtter et sundt selvværd.



Praktisk

Kurset er den 8. og 9. maj 2009 fra kl. 10-17 begge dage.

Aldersgruppe fra 18 år og opefter.
Medbring selv frokost. Der er the og kaffe til pauserne. Klæd dig i behageligt tøj, du kan bevæge dig i. Kurset foregår i lyse lokaler tæt på offentlig transport.

Pris

For hele weekenden inkl. undervisningsmateriale kr. 1.000 (for studerende, ledige og pensionister kr. 750). Max. deltagerantal 6. Tilmelding er bindende.

Tilmelding

Ring til Kristina Mie Andersen, Krops- og Psykoterapeut, healer og Reiki-mester på tlf. 2221 5640.

Optagelse sker efter individuel samtale, hvor du kan afgøre, om dette kursus er noget for dig.

Læs mere på www.holistiskterapi.dk