

Håbets Porte

Forvandling af indre pres

Integration af udfoldede ressourcer
Vending mod hjertets og bevidsthedens kilde

En etårig træning fordelt på 7 kurser
der giver mulighed for en dyb udviklingsproces
i trygge rammer og med tid til fordybelse og udforskning

Del 1 Sjælens nærvær og fravær
Fra personlighed til sjæl: et skift af identitet
Essenskvaliteter, væren og teorien om huller

Del 2 Kroppen: Sjælens bolig
Forløsning af traumer og dagligt stress
Nervesystemets afspænding (bla. TRE og David Bercei)

Del 3 Personlighedens åbning og sammentrækning
Transformation af skam
Psykens og sjælens begrænsninger og potentialer

Del 4 Relationer og forbundethed
Familieopstilling og systemisk konstellation. Opstillinger fra Hjertet
Tilhør og indre sammenhænge

Del 5 Hjertets godhed og bevidsthedens klarhed

Meditativt nærvær og åbenhed
Hjertets forvandlende alkymi
Mening og indre vejledning

Del 6 At kunne give slip

Slip af slør: den frivillige "død-genfødsel" i hverdagen
Omskiftelser, tab og død

Del 7 Udviklingsporte

Det sværeste tema bliver den største gave
Individuel afklaring og fremadrettet intention

I træningen indgår undervisning, dialog, øvelser og meditation. Hver del har et udvalgt emne i tillæg til let kropsarbejde, tidløse meditationsformer og indre realisationsprocesser, for at sikre at det hele menneske er inddraget med både krop, hjerte og bevidsthed. Der vil være perioder, hvor vi er i stilhed.

En deltager fra Norge skriver:

"Det har vært mange små slipp gjennom året, men det er siden i sommer, at jeg har våget å stole mer på, at nærværet kan bli stabilt. Og jeg har funnet det enklere på egenhånd, ikke bare gjennom gruppen."

"Det er en reise som har gitt meg mer dybde og fylde i livet. Jeg vet, at det er på grunn av Håpets Porter og arbeidet i gruppen, at jeg er kommet ut på den andre siden."

Mette fra Danmark (47 år) skriver:

"Min spirituelle forbindelse er blevet styrket meget, hvilket er en meget stor glæde i min dagligdag, hvor jeg lettere kan åbne for de velsignede strømme og forløsende hjerteenergier."

"Den sidste mødegang brød lyset virkelig gennem for mit vedkommende, og det var forunderligt og mirakuløst, det som skete. Det var den vildeste oplevelse og det hele værd – og en stor, stor

overraskelse."

Om træningen

Når vi prioriterer den værensmæssige dimension mere end noget andet i livet, så sker der store indre og ydre forandringer. Eksistensen smiler til os på måder, som vi aldrig havde forestillet os.

Hvor vi før krampede op om vores sværeste temaer og smerteligste steder indeni, måske endda resignerede og faldt i søvn, dér skaber det levende nærvær nu en løsne og flyden. Vi opdager, at disse steder er åbninger til udvikling, som vi kan gå igennem for at vågne til dybere niveauer af os selv.

Hvis vi møder vores vanskeligste områder med absolut inklusivitet, sker der noget overraskende og ganske vidunderligt, - de forvandler sig, - traumer bliver til talenter og modstand bliver til inderlighed.

En barndom med stor forladthed kan således udvikle en særlig dyb sans for kontaktfuldhed. Skam kan forvandles til en ny evne af væren. Undertrykkelse kan udvikle stor værdsættelse af livfuldhed og spontanitet. Tilbageholdthed til et kraftfuldt og præcist udtryk. Et livsafsnit, hvor der har været fravær af kærlighed kan blive til en dyb forståelse af kærlighedens nødvendighed. Fravær af nærvær kan blive til en fintfølelse tilstedeværelse.

De mest sårbare steder i os bliver med tiden dem, hvor vores medfølelse og mildhed til os selv og andre mennesker er dybest.

Men det er ikke altid lige let. Påkrævet er ny viden, nye færdigheder. Oprigtig dedikation fra hjertet og vedvarende intention om at ville vælge det mest sande, vi kender til.

De fleste kan ikke mestre dette bevidsthedsskifte uden videre og slet ikke i områder, hvor udfordringerne er størst. Vejledning og tid til fordybelse og udforskning i trygge rammer er nødvendig.

Denne træning giver muligheden for en dyb og vedholdende udviklingsproces over et år. Vi vil naturligvis afdække og aflægge forsvar og forhindringer. Men i endnu højere grad vil vi invitere, aktivere og styrke ressourcer, for at bane vejen for dette livsændrende perspektivskifte: At vi ikke er stækkede af vores sværeste livstemaer, men kaldt til at gå igennem håbets porte, for at komme ud på den anden side og stå i det ukendte og se os omkring til alle sider. Med mere lys i øjnene og med vores skinnende bidrag i hjertet.

Certificering

Deltagerne modtager certificering efter fuldført træning.

Praktiske informationer

Tider

Del 1,2,3,4,6 og 7 er 3½ dags eksternat fra torsdage kl. 16.30 til søndage kl. 15.30.

Del 5 er et seks-dages internat retreat (med kost og logi) fra lørdag kl. ca. 18.00 til fredag kl. 14.00.

Pris

I alt 24.800 DKK (Betalingen kan foregå i rater).

Inklusiv i prisen

Undervisning på alle 7 dele.

Kost og logi på 3.300 SEK det 6 dages retreat i Dalsland, Sverige. Vegetarkost på retreatet.

Særlige kostbehov tilgodeses. Logi er i delte dobbeltværelser.

Årstidens suppe og boller torsdag aften på kurserne i København.

Eksklusiv i prisen gældende for det 6 dages retreat i Sverige

Egen transport til retreatstedet i Dalsland. Fælles biltransport kan arrangeres, men ikke garanteres.

Det er muligt for enkelte at bestille enkeltværelse mod en ekstra afgift på 600 SEK.

Kursussteder

Del 1, 2, 3, 4, 6 og 7 afholdes i Intergrativ Udvikling, Adelgade 58, 6. 1304 København K.

Del 5 retreatet afholdes i Dalsland i Sverige. 180 km nordøst for Gøteborg og 2 timer med bus fra Oslo. Du kan læse mere om retreatstedet på www.one-ness.net/gallnas . Se en [foto-flipbo](#) fra
[g her](#)
stedet.

[Dette link åbner til en lille video fra Påskeretreatet.](#)

Individuelle sessioner

Det er muligt og anbefalet at bestille individuelle sessioner i forløbet. Se website for info om priser etc.

Afbestillingsbetingelser

Ved deltagelse på del 1 er tilmeldingen for hele forløbet bindende.

Kursusleder

Naja Vita Nielsen.

Du er velkommen til at kontakte for mere information, for tilmelding eller for en snak om dine muligheder for at deltage.

Naja Vita Nielsen

mobil +45 40 54 33 83

info@naja.nu

www.naja.nu

facebook.com/najavita

