

AT BIDRAGE I VERDEN serie I

Glæde - Glød - Empati

Levende Nærværs Træning

EN 7 MÅNEDERS TRÆNING FORDELT OVER 3 KURSER

der giver mulighed for en dyb udviklingsproces

i trygge rammer og med tid til

udforskning, fordybelse og integration

- Del 1: **Glæde**
Hjertets klare åbne strømme, lethed, nysgerrighed
Hvad der hæmmer det
Frihed til glæde
- Del 2: **Glød**
Indre varme, passion, styrke, naturlig afgrænsning
Hvad der hæmmer det
Pusten til glød
- Del 3: **Empati**
At føle andre, lade andre være sig,
holde kontakten og samtidig blive hos sig selv
Hvad der hæmmer det
Træning af empati

I en udviklingsproces optræder et dybtfølt ønske ofte om at bidrage til verden på en særlig måde.

Mange længes efter en retning og en fremadrettet intention. For at kunne bidrage med, hvad der indtil nu er udviklet af potentialer fra de strabadser, som livet har udfordret os med.

En dyb sans for frihed kan f.eks. udvikles af sorg, en respekt for "venlige øjne" kan udvikles af skam, en særlig sans for kontaktfuldhed kan udvikles af forladthed, en værdsættelse af livfuldhed kan udvikles af undertrykkelse, en fintfølelse tilstedeværelse kan udvikles af fravær af nærvær, en dyb forståelse af kærlighedens nødvendighed kan udvikles af et livsafsnit med fravær af kærlighed.

Mange opdager, at det kræver en vending mod det, vi allerede er og det vi ved, samtidig med at vi aktivt giver vores intention og kraft til det. Denne vending kan være afgørende og er ind imellem overset i sin finhed og præcision. Det påkrævede indre arbejde gøres ikke i et snuptag, men er en fortsat kultivering i en klangbund af klarhed, hvile og indre varme.

Glæde, glød og empati er tre væsentlige indre sjælskvaliteter. Når de flyder frit og levende i os, kan det give grobund for et liv levet i overensstemmelse med, hvad netop hver enkelt ønsker og kan bidrage med, for en selv, for de nærmeste og for verden.

Men det er ikke altid lige let. Påkrævet er ny viden, nye færdigheder. Oprigtig dedikation fra hjertet og en fast intention om at ville frisætte bundne energier. 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.

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.

Denne træning "GLÆDE – GLØD – EMPATI" er én af flere "Levende Nærværs Træninger". Træningen er en fortsættelse af træningen Håbets Porte. Alle er velkomne efter aftale med Naja.

Deltagerbevis

Deltagerne modtager deltagerbevis efter fuldført træning.

Praktiske informationer

Datoer og tider

Træningens 3 dele holdes som 3½ dages eksternatkurser fra torsdage kl. 16.30 til søndage kl. 15.30.

Torsdage 16.30 – 21.00, fredage 9.30 - 17.00, lørdage 9.30 – 17.00, søndage 9.30 – 15.30.

Pris

Oplyses ved genopslag af aktuel træning!

Inklusiv i prisen

Undervisning på alle 3 dele.

Årstidens suppe og boller torsdag aften.

Tilmelding

Tilmeldingen gælder for hele forløbet på i alt 3 dele.

Maximum deltagerantal: 14

Betaling

Oplyses ved genopslag af aktuel træning!

Kursussted

Træningen afholdes i Integrativ Udvikling/Levende Nærvær, Adelgade 58, 6. 1304 Købehavn K.

Afbestillingsbetingelser

Oplyses ved genopslag af aktuel træning!

Individuelle sessioner

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

Kursusleder

Naja Vita Nielsen.

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

Naja Vita Nielsen

Levende Nærvær

mobil +45 40 54 33 83

info@naja.nu

www.naja.nu

[facebook.com/najavita](https://www.facebook.com/najavita)