

Om træningens indhold

De fleste kender til det, og få taler om det. Følelsen af skam er for mange tabubelagt både i det personlige liv, men også kulturelt, samfundsmæssigt og kollektivt. Vi kender fornemmelsen af skam, en sønderrivende indre oplevelse af at være forkert som den, vi er. En oplevelse, som ikke er sand, men som føles som et brud på sjælen.

Sorg og sørgen over tab kan blive forløsende og frisættende. Men alt for ofte varetager vi ikke denne menneskeligt naturlige proces, og den drukner i hverdagstravlhed og fortrængning. Sorgen kan sætte indre barrierer op for intimitet og for de sunde næste skridt i livet.

Vi vil på træningen forstå de dybe dynamikker, hvorfra disse kolossale kræfter henter deres styrke. Vi vil se på den indflydelse, som disse har på vores liv og samfund på mange subtile niveauer.

Med hjertets bevidsthed kan vi lære at pendulere frit mellem skam, sorg og levende nærvær. Uden at hænge fast i identifikation og fastlåsning.

Det er først, når vi ser de indre drager og sorgens fugle med stækkede vinger i øjnene, varmt og bestemt, at den indre frihed kan begynde at strømme.

I denne cirkulation får sorg og skam mulighed for at slippe og forvandle sig til deres potentiale: en større dybde, empati og menneskelig visdom.

Den gensidige støtte fra en kendt gruppe gennem længere tid er uvurderlig og har en bærende kraft gennem forløbet.

Denne træning giver muligheden for en dyb og vedholdende udviklingsproces gennem 7 måneder. Vi vil nænsomt afdække og aflægge forsvar og forhindringer. Men i endnu højere grad vil vi styrke ressourcer, for at bane vejen for dette livsændrende perspektivskifte: At frihedens vinger kan folde sig ud og blive en bærende kraft i os.

I træningen indgår undervisning, dialog, meditation og øvelser som Inquiry (undersøgende indre

øvelser i par) og enkle Opstillinger fra Hjertet (ud fra metoden Familieopstilling af Bert Hellinger).

Hver enkelt 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.

Kursusleder: Naja Vita Nielsen.

Internatkurser med datoer

Træningen består af 3½ dages kurser fra torsdage kl. 16.30 til søndage kl. 15.30.

Dato for seneste tilmelding: Kommer

Antal pladser: 12

Individuelle sessioner

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

Certificering

Deltagerne modtager kursusbevis efter fuldført træning.

Kursusleder

Naja Vita Nielsen.

Du er velkommen til at kontakte mig for at høre nærmere, for tilmelding og for en snak om dine muligheder for deltagelse.

Naja Vita Nielsen

mobil 40 54 33 83

info@naja.nu

www.naja.nu

facebook.com/najavita