

AT BIDRAGE I VERDEN II

Vedholdenhed - Slip af selvmodarbejdelsesmønstre - Personlig kærlighed
Levende Nærværs Træning

EN 5 MÅNEDERS TRÆNING FORDELT OVER 3 KURSER

der giver mulighed for en dyb udviklingsproces i trygge rammer
og med tid til udforskning, fordybelse og integration

Alle er velkomne efter aftale med Naja!

Del 1: **Vedholdenhed**

Hengiven vilje til livet, som det er
Hvad der hæmmer det
Træning i at slippe historierne

Del 2: **Slip af selvmodarbejdelsesmønstre**

Opdagelse af overlevelsesstrategier og selv sabotagemønstre
Hvad der frisætter det
Frihed til at leve

Del 3: **Personlig kærlighed**

Kærlighed til sig selv og andre
Hvad der hæmmer det
Næring af kærlighedsevne

I en udviklingsproces optræder et dybtfølt ønske ofte om at bidrage til verden på en særlig måde. Mange længes efter en meningsfuld retning og en fremadrettet intention. For at kunne bidrage med, hvad der for en selv giver glæde ved sin blotte tilstedeværelse i livet. Og 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 henimod det, vi allerede er og det vi ved, samtidig med at vi aktivt giver vores 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 forbundethed.

Vedholdenhed, slip af selvmodarbejdelsesmønstre og personlig kærlighed er tre væsentlige indre kvaliteter. 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 "AT BIDRAGE I VERDEN serie II" er en direkte fortsættelse af træningen "AT BIDRAGE I VERDEN serie I: Glæde – Glød – Empati". Der vil både være nye deltagere og deltagere, som fortsætter fra denne træning.
Du er velkommen!

Deltagerbevis: Deltagerne modtager deltagerbevis efter fuldført 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.

PRAKTISKE INFORMATIONER

Tider

Træningens 3 dele 13. – 16. oktober 2016, 1. – 4. december 2016, 9. – 12. februar 2017 afholdes som 3½ dags eksternatkurser fra torsdage kl. 16.30 til søndage kl. 15.30. Torsdage kl. 16.30 – 21.00, fredage og lørdage kl. 9.30 – 17.00, søndage kl. 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.

Tilmeldingsfrist: Oplyses ved genopslag af aktuel træning!

Tilmelding

Tilmelding til hele træningen sikres ved indbetaling af depositum og 1. rate på 2.700 DKK.
Tilmeldingen gælder for hele forløbet på i alt 3 dele.

Maximum deltagerantal: 14

Betaling

Kursusprisen på 8.100 DKK kan naturligvis betales samlet, men det er også muligt at indbetale i 3 rater (eller flere).

Afbestillingsbetingelser

Oplyses ved genopslag af træningen.

Kursussted

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

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)