

AT BIDRAGE I VERDEN Serie III

Indre stilhed og fred – Ægte respons i relationer – Holding, støtte og basal tillid
En Levende Nærværs Træning

En 6 måneders selvstændig træning fordelt over 3 kurser
der giver mulighed for en dyb udviklingsproces i trygge rammer
og med tid til udforskning, fordybelse og integration

Denne træning At Bidrage i Verden består af selvstændige serier á 3 moduler.
Alle er velkomne efter aftale med Naja!

Modul 1: □□□□□□□□□□ **Indre stilhed og fred**

Den indre kamps ophør
Hvad der hæmmer det
Støtte af nærvær og indre rummelighed
16. – 19. marts 2017

Modul 2: **Ægte respons i relationer**

Projektioner og deres livsbegrænsende effekt
Hvad der frisætter dem
Sunde og ægte relationer
25. – 28. maj 2017

Modul 3: **Holding, støtte og basal tillid**

Lethed og frihed til at leve
Hvad der hæmmer det
Naturlig udfoldelse af sjælen
31. august – 3. september 2017

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, tryghed og forbundethed.

Stilhed og fred, ægte respons i reaktioner, holding, støtte og basal tillid er alle 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, udforskning og integration i trygge rammer er nødvendig.

I træningen indgår undervisning, dialog, øvelser og meditation. Hvert modul 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.

Der er mangfoldige veje til at bidrage i verden. Denne vej bidrager gennem træning af bevidsthedens klarhed og hjertets intelligens forankret i den enkelte. Vægtningen lægges på, hvor vi kommer fra i os.

"AT BIDRAGE I VERDEN SERIE III" er en selvstændig træning.

Desuden ligger den i fortsættelse af træningen "AT BIDRAGE I VERDEN SERIE II med de tre moduler Vedholdenhed, slip af selvmodarbejdelsesmønstre og personlig kærlighed". Der vil være både nye deltagere og deltagere, som fortsætter fra denne træning.

Du er velkommen!

Lene skriver: *"Sikke perler du deler med os, Naja. Jeg er dig så taknemmelig for, at du deler muligheden, for at gå vejen, med os. Den indre ro er med mig. Også på de dage, hvor travlheden maser sig på og før tog over. Nu flyder roen i hver en lille sprække med en fornemmelse af fed flydende silke. Noget inden i mig rækker ud, mærker, ser og ér, på en helt ny måde. Jeg oplever mig selv stå op om morgenen, blot for at komme ud og mærke naturen vågne".*

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 moduler den 16. – 19. marts 2017, 25. – 28. maj 2017, 31. aug. – 3. sept. 2017 afholdes som 3½ dages 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

I alt 8.100 DKK (2.700 DKK pr. kursus ved bindende tilmelding til hele forløbet).

Det vil være muligt for enkelte deltagere med særaftale at deltage i et eller to af kurserne. (Kursusprisen pr. kursus er så 3.100 DKK).

Inklusiv i prisen

Undervisning på alle 3 moduler.
Årstidens suppe og boller torsdag aften.

Tilmeldingsfrist: Så længe pladser haves.

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 moduler.

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):

1. rate/depositum: 2.700 DKK indbetales ved tilmelding og senest 1. marts 2017.
2. rate: 2.700 DKK indbetales senest den 1. maj 2017.
3. rate: 2.700 DKK indbetales senest den 1. august 2017.

Raterne indbetales ved bankoverførsel til Naja Vita Nielsen, Danske Bank reg.nr. 9493 kontonr. 5405695261. IBAN: DK 3130005405695261. Swift kode: DABADKKK.

Du er velkommen til at kontakte Naja for en anden betalingsordning, der passer dig bedre.

Afbestillingsbetingelser

Halvdelen af 1. rate/depositum på 2.700 DKK = 1.350 DKK refunderes ikke ved afmelding senere end 1. marts 2017. Ved deltagelse på del 1 er tilmeldingen for hele forløbet bindende.

Kursussted

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