

EN FRI HIMMEL

At frisætte livet i hverdagen - serie II

EN LEVENDE NÆRVÆRS MASTERTRÆNING - VÆR VELKOMMEN EFTER AFTALE MED NAJA

6 MÅNEDERS MASTERTRÆNING

der giver mulighed for sand fordybelse og meditativ vedholdenhed i trygge rammer og med tid til udforskning, udvikling og integration

OM MASTERTRÆNINGEN:

Ind i det altid tilstedeværende nærvær

Denne træning giver plads og rum for, at det dybere i os får næring. Hvor kontakten til essensen og til det universelle prioriteres. Her vides om, at *det, der eksisterer*, og at det kalder på at blive genkendt igen og igen. Vi bevæger os med større lethed mellem personligheden, essensen og det, der er større. Bevidstheden og hjertet hviler vågent mere og mere ind i *det, der er*

. Ind i det altid tilstedeværende nærvær.

Manifestation af indre frisættelse

Efterhånden som den indre frisættelse manifesterer sig, kommer der en større adgang til kreative kræfter og evner og hvor måden, som vi arbejder på, mere og mere tager sit afsæt i den, vi er. Samvær bliver mere autentisk og befrugtende, når det sker i et klima af nærvær. Der bliver mere lydhørhed og større ærlighed. Vores alenehed bliver mere nærende og dyrebar. Vores evne til at være fuldt til stede i livet, som det er, udvikles med tilhørende evne til at handle præcist i pagt med indre sandhed.

At være den frie himmel i hverdagslivet – mere og mere

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

kraft gennem forløbet. Kursusrammen er retreat, da denne form i sig selv er en støtte til fordybelse og indre hvile og klarhed. Samt er en solid støtte for at lande i sigtet for træningen: at være den frie himmel i hverdagslivet - mere og mere.

En tidligere deltager Birgit Nilsson skriver: "Naja, du har nogle særlige kompetencer og kvaliteter, hvor du kan gå hele vejen, som jeg har oplevet det på træningen i "En Fri Himmel". En bevægelse fra det traumatiske felt, ind i den spirituelle åbning med transformationsarbejde og i kontakten til den sande natur og den dybere essens. Du formår, at træningen understøtter processen med at få åbnet ind i den dybere kontakt på mange planer. Ikke mindst fordi jeg som deltager kan mærke din væren i kærlighedsrummet. Tak."

Modul 1: Sæt smerten fri - er afholdt!

Mødet med den indre forløsning, med den indre, gode tomhed
Friere indre bevægelighed i personlig historie, essens og det ikke-duale
14. - 17. september 2017

Modul 2: Sæt sindet fri - er afholdt!

At opleve sig selv som nærvær
Den direkte oplevelse af Being som fundament i livet
9. - 12. november 2017

Modul 3: Sæt hjertet fri - er afholdt

Fred med sig selv, med andre, med verden
Hjertet som center og åbning for dybere niveauer
8. - 11. februar 2018

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). 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.

Dagens program (kan ændres)

07.30 – 08.30 Meditation
08.40 – 10.00 Morgenmad
10.00 – 13.15 Program

13.30	Lunch
13.30 – 16.15	Egen tid, gåture, hvile, integration
16.15 – 18.15	Program
18.30	Aftensmad
19.45 – 21.00	Program

Denne træning ”En fri Himmel serie II” er en internattræning ud af flere ”Levende Nærværs Træninger”.

Kursusleder Naja Vita Nielsen.

PRAKTISKE OPLYSNINGER:

Om kursusstedet

Denne mastertrænings modul 2 og modul 3 afholdes på kursusstedet Anahata, Rytsebækvej 17, Stege på Møn.

Kursusbevis

Deltagerne modtager kursusbevis efter fuldført træning.

Individuelle sessioner

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

Indkvartering

Komfortable og godt indrettede dobbeltværelser med fælles bad og toilet.
Det er muligt at bestille enkeltværelse mod ekstra afgift.
Sengelinned og håndklæder udleveres.

Internatkurser med datoer

Alle 3 internatkurser 14. - 17. september 2017, 9. - 12. november 2017, 8. - 11. februar 2018 er 3½ dages kurser (med kost og logi) fra torsdage kl. 16.30 til søndage kl. 15.00.

Ankomst og afrejse

Hvert kursus starter torsdage kl. 16.30 med fællessamling og opstart af kurset. Der er ankomst fra kl. ca. 16.00. Ved ankomst vil du blive indkvarteret, og serveringen er kaffe, te, snack fra kl. 16.00. Retreatet slutter søndage kl. 15.00.

Pris

Pr. modul 5.275 DKK.

Inklusiv i prisen

- Kursuspris med undervisning.
- Fuld forplejning + tre overnatninger i dobbeltværelse.

Forplejningen er fortrinsvis økologisk og vegetarisk. Fisk kan indgå. Særlige kostbehov kan tilgodeses i et vist omfang.

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

Jeg ser frem til at høre fra dig,
Naja Vita

Levende Nærvær
Naja Vita Nielsen
+45 40 54 33 88
info@naja.nu
www.naja.nu