

## LIVSKRISER OG VEJE HJEM

Åbninger til indre forvandling  
en Levende Nærværs Træning

### EN 6 MÅNEDERS TRÆNING FORDELT OVER 4 MODULER

Træningen holdes i stille lokaler centralt i København  
12. - 15. april, 7. - 10. juni, 9. - 12. august, 21. - 24. september 2018

#### **Modul 1: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Kriser i livet og deres fælles faser**

Overgange og deres potentiale

Nærvær tilstede som essensstilstande, sjælens orientering og metoden inquiry

12. - 15. april 2018

#### **Modul 2: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nænsomhed og styrke som allierede i overgange**

Omsorg for tab, medfølelse med afsked

Mod og energi til at møde forandringer, afslutninger, adskillelse

7. - 10. juni 2018

#### **Modul 3: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Stilhed og fred midt i forandring**

"Sjælens sorte nat" - det gamle er ikke længere, og det nye er endnu ikke klar

Indre rummelighed, som en støtte, der leder til stilhed og fred

Alenehed som en døråbning til kærlighed og forbundethed

9. - 12. august 2018

#### **Modul 4: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Forankring og fejring**

Glæde og fryd over din nyvundne modenhed

Stabilisering af din nye vækst

Integration af ny identitet og nyt udtryk i dit liv

Nyt!! 21. - 24. september 2018

#### **Træningen omfatter:**

Deltagerne vil få en klar forståelse for livskrisers potentialer. Samt en eksistentiel og brugbar

træning i at mestre disse. Hver fase i en livskrise har sine potentialer og tilknyttede kvaliteter, som vil blive gennemgået og trænet. Således at døre til indre forvandling åbner sig!

Selvom vi alle har livskriser og overgange i livet, der ser forskellige ud, så vil vi på denne træning lære om, at der er en fælles form og en fælles dyb struktur for alle typer af overgange.

Denne trænings indhold og sigte kobler vores mangfoldige livskriser og overgange af forskellig karakter sammen med en opdagelse af vores essentielle kvaliteter. På den måde kan forandring blive en forvandling dybere ind i vores sande natur, ind i veje hjem - og ikke som så ofte en u håndterlig livskrise.

Den enkelte deltager vil sætte denne forståelse og udforskning i relation til eget liv og egne livsudfordringer. Vi fordyber os i almenmenneskelige principper, som vi alle er en del af, og som ikke kræver en nuværende krise, for at der opnås et stort udbytte af træningen.

### **Baggrund:**

Vi har i vores nutid ikke tradition for at tage vare på de forskelligartede livsovergange og forandringsprocesser, som livet indeholder. Derfor kaster disse os ud i kortere eller længerevarende kriser. Hvor vi ofte synes, at noget er forkert eller er gået galt. Hvor vi med stor usikkerhed navigerer uden indre landkort og støtte. Denne træning er et tidssvarende alternativ med basis i den moderne dybdepsykologi og nærværslære.

Der er så mange måder, hvorpå vi mennesker oplever forandringer i vores liv. Måske flytter du til en anden egn, alene eller sammen, har forandringer i dine venskaber og forhold, har ændringer i jobsituation eller karriere, du får børn, egne eller andres eller dine børn flytter hjemmefra, du oplever forandring i helbred eller i aldersfase. Eller du erfarer, at dit indre bevidsthedsniveau er højere og klarere end før.

Som en nærmest grundlæggende betingelse i livet oplever vi dybe og livsforandrende overgange. Vi er ikke, hvad vi plejede at være, og denne proces af at forlade det gamle, for derefter at bevæge os ind i en ny fase af vores liv, og i virkeligheden ind i en ny identitet, er en vigtig del af udviklingen af indre vækst og modning.

En livsforandring er naturligt udfordrende i sin bølge af afsked med noget kendt og ofte trygt.

Herefter opleves et vadedsted, hvor vi hverken kan bevæge os frem eller tilbage. Efterfulgt af en åbning og en vækst ind i det nye. Men denne bevægelse behøver ikke at blive oplevet som en truende krise. Det behøver ikke være sådan. Du kan få indsigt og kompetencer omkring de dybereliggende dynamikker.

*Med en villighed til at åbne til nærvær og tilstedeværelse vil en forandringsproces i livet netop kunne bidrage til en indre forvandling. Du vil skridt for skridt kunne opnå adgang til og fortrolighed med indre og dybere essentielle tilstande af nærvær som varm styrke og nænsomhed i afskeden, stilhed og fred i stormen, stabilitet og frydefuld glæde, når det nye præsenterer sig. En kundskab og en fortrolighed, som kan anvendes igen og igen uanset den ydre forandring, og som vil give den enkelte en voksende tillid, modenhed og visdom.*

### **Metode:**

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.

På træningen vægtes elementer indenfor moderne dybdepsykologi og bevidsthedslære: såsom inquiry, en bevidsthedsmæssig forståelse af sjælen, essentielle tilstande og den sande natur. Med tak for inspiration af A.H. Almaas, Faisal Muqaddam samt mange andre lærere og mentorer.

### **Tidligere deltagere på denne træning siger:**

"Efter at have gennemført Levende Nærværs "Overgange i Livet som døre til indre transformation", kan jeg kun varmt anbefale denne træning og Naja som underviser.

Najas levende nærvær skaber sammen med hendes levende ord et livsforandrende levende samspil med os kursister. Med sin helt unikke og nærværende energi, skaber og holder Naja et stille, trygt og kraftfuldt felt for os kursister. Et felt med en vidunderlig energi, som jeg oplevede inviterede til, at de sovende, forsømte eller fortrængte dele af mig, som var klar, svingede med, vågnede og blev levende for mig.

Det arbejde, som Naja har lavet sammen med mig og resten af gruppen på de enkelte træningsweekends, har bundfældet sig og rakt dybt og uigenkaldeligt og forandrende ind i min sjæl, mit sind og min krop.

*Jeg fik i løbet af de måneder træningen varede, nærvær, støtte og inspiration til at bevæge mig fra et sted i mit liv, hvor der var stress, opbrud, forvirring, angst, manglende retning parret med en inderlig længsel efter at finde roen i min kerne, - til sted, hvor oplevelsen af den dybe ro, glæde og nærvær, der er i min kerne, er blevet motivationen og retningsgiveren i mit videre liv og proces.*

En genkendelig struktur, fra dag til dag, fra kursus til kursus, gav mig de forudsigelige rammer og den tryghed, jeg havde brug for, for at kunne fordybe mig i temaerne på træningen. De redskaber og teknikker, som har været en del af træningen, har jeg med stor glæde taget til mig, og jeg bruger dem nu, som en del af min daglige praksis". Vibeke Dyrst

"Tusind tak for alt. Det er så bevægende. Så blødt at lande i. Sådan en lettelse at lande hjemme. Sådan en lettelse ikke at føle mig i et 'jerngreb'. Og i stedet, have følelsen af at være omsluttet af blød nærende godhed. Tænk engang.... " Lene

**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 fra Levende Nærvær.

### PRAKTISKE INFORMATIONER

**Datoer og kursustider:** Træningens 4 moduler den 12. - 15. april, 7. - 10. juni, 9. - 12. august, nyt!! 21. - 24. september 2018 afholdes som 3½ dags eksternatkurser. Torsdage kl. 16.30 – 21.00, fredage og lørdage kl. 9.30 – 17.00, søndage kl. 9.30 – 15.30.

**Pris:** I alt xxx DKK (xxx DKK pr. kursus ved bindende tilmelding til hele forløbet). Det anbefales at deltage i hele træningen for at få fuldt udbytte.

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

### Inklusiv i prisen:

Undervisning på alle 4 moduler.

Årstidens suppe og boller torsdag aften.

**Tilmelding:** Tilmelding til hele træningen sikres ved indbetaling af depositum og 1. rate på xxxDKK.

Tilmeldingen gælder for hele forløbet på i alt 4 moduler med mindre andet aftales.

**Maximum deltagerantal: 12 Lukket for tilmelding**

**Betaling:** Kursusprisen på xxx DKK kan naturligvis betales samlet, men det er også muligt at indbetale i 4 rater:

1. rate/depositum: xxx DKK indbetales ved tilmelding og senest 1. marts 2018
2. rate: xxx DKK indbetales senest den 1. juni 2018
3. rate: xxx DKK indbetales senest den 1. august 2018
3. rate: xxx DKK indbetales senest den 1. september 2018

Raterne indbetales ved bankoverførsel til Naja Vita Nielsen, Stibjærgvej 19, 4370 St. Merløse. 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 xxx DKK = xxx DKK refunderes ikke ved afmelding senere end 15. marts 2018. Ved deltagelse på modul 1 er tilmeldingen for hele forløbet bindende med mindre andet er aftalt.

**Kursussted:** Træningen afholdes i kursuslokalerne hos Levende Nærvær/Integrativ Udviklings lokaler, Adelgade 58 + 60, 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](mailto:info@naja.nu)

[www.naja.nu](http://www.naja.nu)

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

