

## NÆRVÆR OG ESSENS I □

1. Glæde – 2. glød og styrke – 3. ægte vilje og stabilitet

Du kan stadig nå at springe på modul 3 den 5. - 8. december, hvis du tidligere har deltaget på Levende Nærværs moduler omkring essens. Efter aftale med Naja!

*Vil du også deltage □ i en psykologisk og spirituel fordybelsesgruppe, der mødes 3 gange i København fra august til december 2019? d*

*Hvor vi arbejder i en dybere proces med nærvær og essens? Hvor du kan gå på opdagelse i de dybere lag af dig selv under kyndig vejledning.*

*Hvor omsorg og nærende støtte naturligt fødes ud af det meningsfulde niveau, vi sammen skaber. Hvor du oplever tryghed og glæde ved at dele din proces.*

*Hvor du imellem modulerne har tid til at fordøje og integrere, hvad der er blevet åbnet til, uden at slippe gruppefeltet helt.*

*Den gensidige støtte fra mennesker er uvurderlig og har en bærende kraft gennem hele forløbet.*

*Alle er velkomne efter aftale med Naja.*

### Modul 1: **Glæde**

Hjertets lethed og frydefulde strømme

Hvad der hæmmer det

Frihed til glæde og lethjertet undren

15. – 18. august 2019

### Modul 2: **Glød og styrke**

Indre varme, hjertemod, naturlig afgrænsning

Hvad der hæmmer det

Pusten til styrke og passionens glød

10. – 13. oktober 2019 □

### Modul 3: **Ægte vilje og stabilitet**

Klar og vedholdende vilje til livet, som det er

Hvad der hæmmer det

Forankring i det sande og i at slippe historierne

5. – 8. december 2019

En TRÆNING over 4 måneder, der giver mulighed for en dyb udviklingsproces i trygge rammer og med tid til udforskning, fordybelse og integration.

Dette træningsforløb bliver efterfulgt af flere forløb med tre nye moduler ad gangen. Kun tilmelding til et træningsforløb med tre moduler og så ser du!

**Kursusleder:** Naja Vita Nielsen, Levende Nærvær.

### **TRÆNINGENS SIGTE**

Vi er så klar til at leve fra kvaliteter af væren. Vi værdsætter og trives godt med stille glæde, vital livsenergi, stabil klarhed og med en fundering ind i at leve vores liv i pagt med ægte egne værdier. Vi længes efter stabil indre navigation fra vores essens styret af kærlighed, klarhed, åbenhed, sandhed og autenticitet. Vi ønsker flere muligheder for at kunne tage gode valg, der matcher med, hvem og hvad vi nu er. Vi nyder relationer og samvær, når mødet sker i nærvær, inkluderende og nært på den frie måde. Kontra den anstrengende relateren ud fra ego-interessser og kampen om pladsen.

Den usikre overgang fra en kendt og hjemlig egoopbygning til et ægte eget fundament i væren – hvordan får vi mod og indre stabilitet til at gennemføre det? Især i de områder, hvor vi er allermost sårbare! Hvordan får vi lavet skiftet ind i mere *virkelig* støtte og værdsættelse indefra? Når vi nu alle ofte kommer fra en oplevelse af delvis mangel, tomhed og fravær. Hvordan vender vi os væk fra en søgen efter ydre støtte af anerkendelse og beundring, succes og social accept? For at lande i, hvad vi elsker allermost?

Det påkrævede indre arbejde gøres ikke i et snuptag, men er en fortsat kultivering i en klangbund af klarhed, ekspansion og nænsomhed. Det er ikke altid lige let. Påkrævet er ny viden, nye færdigheder. Oprigtig dedikation fra hjertet må til. Desuden en fast intention om at ville frisætte bundne energier og hæmmende overbevisninger. 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.

**Metoder og strukturer i træningen er alle eksperimentelle og giver den enkelte deltager egen-erfaring og livsforandrende indsigter:**

- Undervisning, dialog og guidninger
- Meditation, hjertet og sindets åbning
- Inquiry (udforskende indre øvelser i små grupper)
- Små opstillinger fra Hjertet (ud fra metoden Familieopstilling af Bert Hellinger)
- Elementer fra Storytelling for at vække visdommen i os.

I træningen indgår undervisning, dialog, øvelser og meditation. Hver del har et udvalgt emne i tillæg til let kropsarbejde, indre realisationsprocesser samt aktive og stille meditationsformer for at sikre, at det hele menneske er inddraget med både krop, hjerte og bevidsthed. Der vil være perioder, hvor vi er i stilhed. Den gensidige støtte fra en kendt gruppe gennem længere tid er uvurderlig og har en bærende kraft gennem forløbet.

**ANBEFALINGER**

**4 kursister fra tidligere træningsforløb om NÆRVÆR OG ESSENS samt kollega siger:**

*"Min bedste anbefalinger til Naja og denne træning!" Lene Høffner, Fundraiser og Eventmager*

*"Anbefaler af hele mit hjerte Najas dybe, grundige og kærlige arbejde. Det er træninger på et meget højt niveau, og jeg vil anbefale dem til alle, som gerne vil i kontakt med sin inderste essens, blive klogere og vokse i kærlighed". Mette Frahm*

*"Naja - dine kurser er som balsam for sjælen for mig og så hjerteåbnende, måden du så fint guider og trygt holder, så jeg åbner og tør vise de allermest sårbare sider af mig." Gitte Naja*

*"Najas kurser er en opdagelsesrejse til steder i mig selv og i fællesskaber, som jeg ikke vidste eksisterede. Og Naja er en yderst kompetent og rolig rejseleder. Med en helt særlig evne til at skabe et rum for dybde. Uanset om det er på træninger igennem flere måneder med samme gruppe mennesker, et retreat i de svenske skove på en uge eller en familieopstilling på en dag, så når vi i fællesskab umådelig dyb kommunikation og forståelse i løbet af relativt kort tid. Tiden*

*er i det hele taget en anden i den ramme, som Naja skaber. Tiden bliver indkapslet, og sjælen falder til ro. Hun skaber et rum, der åbner op for, at vi i samhørighed skaber ideer, forståelse og nye veje at gå. Selvom der er udstukket en plan, og Naja har et veltilrettelagt og fokuseret indhold, er man som deltager altid med til at forme dagen, fordi hun har en meget indfølelse tilgang til undervisning. Jeg véd, at jeg vil blive overrasket. Jeg véd, at jeg vil se nye perspektiver. Og jeg véd, at min krop og sjæl vil falde til ro. Derfor er det både som at komme hjem og at tage til et helt nyt sted at deltage på Najas kurser." Ingrid Elholm Olsen, cand. mag*

**Kollega siger:** *"Et dypdykk i deg selv? Erfarne, dyktige Naja guider nænsomt og fint inn i gjennom sjelens irganger."* Connie Norup, Energiverkstedet, Stavanger

**Deltagerbevis:** Deltagerne modtager deltagerbevis efter fuldført træning.□

### Individuelle sessioner

Det er muligt og anbefalet at bestille individuelle sessioner i forløbet. Se website [www.naja.nu](http://www.naja.nu) for info om priser etc.

Denne træning "NÆRVÆR OG ESSENS I" er den første af flere Levende Nærværs træninger, hvor vi specifikt vil fordybe os i forskellige essentielle kvaliteter.

## PRAKTISKE INFORMATIONER

### Datoer og tider

Træningens 3 moduler den 15. – 18. august, 10. – 13. oktober 2019, 5. – 8. december 2019 afholdes som 3½ dages kurser 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 9.000 DKK.

Det vil være muligt for enkelte deltagere med særaftale at deltage i et eller to af modulerne. (Kursusprisen pr. modul er så 3.200 DKK).

### **Inklusiv i prisen**

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

**Tilmeldingsfrist:** Så længe pladser haves.

**Maximum deltagerantal: 12** Åben for tilmelding til modul 3 få pladser

### **Tilmelding**

Tilmelding til enkeltmoduler er muligt efter aftale med Naja.

### **Betaling**

Alle, der har deltaget på modul 1, har nu en fastlagt betalingsaftale.

For nye deltagere:

Modul 2: 3.200 DKK indbetales ved tilmelding.

Modul 3: 3.200 DKK indbetales senest den 1. december 2019.

Raterne indbetales ved bankoverførsel til Naja Vita Nielsen, Stibjærgvej 19, 4370 St. Merløse. Danske Bank reg.nr. 9493 kontonr. 5405695261. (Mobilepay 40 54 33 83 er mulig). IBAN: DK 3130005405695261. Swift kode: DABADKKK.

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

### **Afbestillingsbetingelser**

Halvdelen af betaling for modul 2 = 1.600 DKK refunderes ikke ved afmelding senere end 10. oktober 2019. Ved deltagelse på modul 2 er tilmeldingen for modul 2 og modul 3 økonomisk bindende, med mindre andet er aftalt.

### **Kursussted**

Træningen afholdes i højt under himlens tag, centralt i København. Levende Nærvær/Integrativ Udvikling, Adelgade 58, 6. 1304 København K.

Du er velkommen til at kontakte mig med dine spørgsmål, for tilmelding og for en snak om dine muligheder for at deltage.

Jeg er frem til at høre fra dig,  
Kh Naja

**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/njavita](https://www.facebook.com/njavita)