

LIVSPRAKSIS - TRANSPERSONLIG TRENING 2012

INDRE ARBEID

LES MER OM:

NY KVINNEGRUPPE 2012	1
ERFAREN KVINNEGRUPPE 2012	2
FOKUS FOR TRANSPERSONLIG TRENING	4
TEMAER I TRANSPERSONLIG TRENING	4
Mer informasjon / kontakt:	5

NY KVINNEGRUPPE 2012

TRANSPERSONLIG TILNÆRMING TIL AUTENTISK FEMINITET

Aspektene vi skal fordype oss i rundt det feminine vil omfatte:

- *Hva hindrer deg i å leve deg selv fullt ut?
- *Hvordan hemmer du din feminine kraft?
- *Hvilke klisjeer, idealer, myter og forventinger styrer deg?
- *Hva har formet deg av kvinnelige slektsledd?
- *Hva er fruktbart fra din arv og hva vil du gi slipp på?
- *Hvilke behov har du som kvinne?
- *Kjenner du dine instinkter?
- *Hvor mye våger du villkvinnen?
- *Tør du vise elskerinnen i deg?
- *Hvem er du som datter, søster, venninne, kone og mor?
- *Hvem er du som fri kvinne....?

Datoer:

1. Modul: 2. – 4.mars
2. Modul: 4. – 6. mai
3. Sommermodul: 28.6.juni – 1.7.juli
4. Modul: 14. -16.sept
5. Modul: 30.nov – 2.des

Kursteder:

Helgene: NaKuHel senteret, Asker

Sommermodulen: Fritidssenter på Jeløy, Moss

Forutsetning: Kontakt med Christine på forhånd

Påmelding: bindende til årsgruppen, dvs. til alle modulene innen 6.januar 2012

Kurspris:

3.600 kr. for langhelgene, vår/høst (3 dager)

4.800 kr. for sommermodulen (4 dager)

Overnatting:

Jeløy: Det er mulig å pendle til Oslo, men overnatting anbefales. Dette samordnes via Christine på egnet sted i rimelig nærhet.

Flere alternativer finnes.

Mat: Deling av medbragt lunsjmat i helgene. Lunsj er også mulig å kjøpe i kafeen på NaKuHel.

Til sommermodulen organiseres matinnkjøp av Christine og matlagingen utføres av gruppen etter enkle anvisninger

Dagsrytmen på modulene vil omfatte følgende øvelser som involvere kropp, sinn, følelser og sjel:

- Vi konsentrerer oss i meditasjon for å finne indre ro og sentrering.
- Vi utforsker energi i enkle yogastrekk for lære om sammenheng mellom pust, kropp.
- Vi utfolder oss i 5 rytme dans for tillate kroppens språk for alt som beveger seg i oss av følelser og emosjoner.
- Vi uttrykker oss i kreative skriveøvelser for å finne vår egne og genuine ord.
- Vi fordypet vår selvinnsikt ved hjelp av mange øvelser og kan bli overrasket over mye vi rommer....

Alle øvelsene og praksisene vi skal benytte både åpner for og styrker det som er ekte i deg.

Gruppearbeidet er nært, varmt og dyptgripende. Her får alle støtte og forsterkning som ingen kan oppnå alene. Sammen skaper vi et rom av trygghet og respekt.

Målgruppe for den nye kvinnegruppen:

Helt nybegynner? Sterkt motivert og nysgjerrig? Litt erfaren? Ta kontakt for samtale!

Treningen er lagt til rette for mennesker som har litt grunnerfaring fra tilsvarende praksisøvelser, kanskje gått i terapi og prøvet øvelser for avspenning evt. meditasjon. Arbeidet er prosessorientert over tid. Det er optimalt for de som ønsker støtte til egen jevn praksis.

ERFAREN KVINNEGRUPPE 2012

TRANSPERSONLIG TILNÆRMING TIL AUTENTISK FEMINITET

Aspektene vi skal utforske rundt det feminine vil omfatte:

*Livspraksis i ditt liv?

*Hvem er du som yrkeskvinne?

*Følger du din intuisjon og lytter du til dine følelser?

*Tillater du deg din intelligens, og bruker du din kunnskap og erfaring i livet ditt?

*Hvordan bringer du fruktene av ditt selverkjennelsesarbeid ut i verden til beste for deg selv og flere?

Fokuset blir på god tid til fordypning under samlingene. Det vil bli økt utfordring i alle øvelser med muligheter for å ta deg selv lengre... våge deg godt utenfor din komfortsone, ikke fordi noen tvinger deg, men fordi din lengsel etter frihet og dypere sannhet forfører deg. Det tas utgangspunkt at deltagerne er såpass erfarne at vi kan utnytte potensialet i selve gruppedynamikken til å bringe den enkelte og gruppen som helhet, til merkbar utvidelse av bevissthet. Individuelt arbeid kan følges opp med individualtimer.

En egeninvestering i tid for deg selv som kvinne - en trening i sensitivitet, selvinnsikt, sensualitet, spiritualitet, styrke, stillhet & sjelens subtilitet... Din indre sannhet.

Facebookgruppen som er opprettet og eksklusiv for oss, vil være et godt verktøy for kontakt og utveksling av inspirasjon underveis.

Datoer:

20. - 22.april (fre-søn)

4. - 8.juli (ons-søn)

23. - 25.november (fre-søn)

Kurssteder:

Helgene: NaKuHel senteret, Asker

Sommermodulen: Fritidssenteret på Jeløy, Moss

Forutsetning: Kontakt med Christine på forhånd. Dette er gruppe for kvinner som allerede har noen år med praksis innen selvutvikling og spiritualitet.

Påmelding: bindende til årsgruppen, dvs. til alle tre modulene innen 6.januar 2012

Kurspris:

3.600 kr. per langhelg, vår/høst (3 dager)

5.500 kr. for sommer modulen (5 dager)

Overnatting:

Jeløy: Det er mulig å pendle til Oslo, men overnatting anbefales. Dette samordnes via Christine på egnet sted i rimelig nærhet.

Flere alternativer finnes.

Mat: Deling av medbragt lunsjmat i helgene. Lunsj er også mulig å kjøpe i kafeen på NaKuHel.

Til sommermodulen organiseres matinnkjøp av Christine og matlagingen av gruppen etter enkle anvisninger.

Målgruppe for den erfarne kvinnegruppen:

De som jobber med andre mennesker selv, som lærere, terapeuter, behandlere vil ha utbytte av denne gruppen med kontinuitet, treningen og påfyll av inspirasjon.

FOKUS FOR TRANSPERSONLIG TRENING

- Skape en fordomsfri og trygg tillit i gruppen
- Utvikle din bevissthet kroppslig, følelsesmessig, mentalt og sjelelig
- Lære prosessen å oppdage, akseptere, forstå, transformere og transendere usannheter og paradokser i ditt liv
- Oppøve din evne til å leve aktivt og kreativt, personlig og profesjonelt, ut fra en indre forankring i dypere erfaring.
- Bygge opp en plattform for praksis for livet – jevn indre praksis, som egenverdi, og som støtte i et krevende ytre liv.
- Våkne til mer nærvær i eget liv med kapasitet til å dele ut fra kjærlighet og empati med andre mennesker.
- Utvikle essensielle kvaliteter som vågemot, ærlighet, klarhet, kraft, følsomhet, kjærlighet, ydmykhet og integritet.
- Øke din livskompetanse!

TEMAER I TRANSPERSONLIG TRENING

- Transpersonlige perspektiv på grunnstrukturer og funksjoner i bevisstheten
- Grunnleggende undervisning i og bevisstgjøring av hvordan ubevisste psykologiske dynamikker styrer oss.
- Transpersonlig tilnærming til livets paradokser som veivisere og transformasjonsmuligheter.
- Kroppsbevissthet – signalene og kroppens språk
- Chakrasystemet og energistrukturer som referanser
- Tilstedeværelse i nuet – trening og erfaring
- Hvordan oppdage og forløse blokkeringer
- Aktiv aksept – hjertets kunst
- Masker - tankestrukturer og strategier
- Livsløgner og tabuer
- Grunn-emosjonene i skygge og lys
- Identitet – personlig og sosialt
- Balanse - maskuline /feminine
- Intuisjon, hvordan gjenkjenne og anvende den
- Fra skyggetilværelse til integritet og selvverd

- Evnen til fleksibilitet og skift i livet
- Våkne valg og visjon for livet
- Kreativitet
- Hvordan tømme sinnet
- Dobbelrettet bevissthet – flere fasettert bevissthet
- Hjertets bevissthet – ubetinget nærvær
- Indre stillhet – dypere sannhet og indre rom

METODER FOR TRANSFORMASJON

- Undervisning for å gi en grunnforståelse
- Oppmerksomhetstrening
- Uttrykk og deling i gruppen
- Relateringsøvelser
- Integrative øvelser
- Gestalt øvelser
- 5 RMT, bevegelse & bevissthet
- Enkel yoga
- Intensivert pust - bevisst pust
- Praktisk pust som avspenningsverktøy og stressforebyggelse
- Arbeid med indre bilder
- Kreativ skriving
- Meditasjon – erfarings basert øvelser
- Individuell praksis

Mer informasjon / kontakt:

www.christineschjetlein.no

christine@schjetlein.no

Tlf.: 922 60 216

Christine Schjetlein

