

Nærvær

– kursus for uddannede kropsterapeuter.

Hvad sker der hvis vi bliver mere nærværende?

Hvad sker der hvis vi hviler mere i væren?

Som terapeuter og som privatpersoner?

Der er mange ting i verden, gode ting og dårlige ting, og vi kan let glemme, hvem vi virkelig er og drukne i fokus på ting. Vi kan let komme til at tro, at vi kan finde vores lykke i flere ting.

Dette gælder også i terapiens verden: vi kan let tro, at vi skal have flere kurser, lære nyt, tilegne os mere viden, gå på flere kure, have mere terapi, for vi er jo ikke helt på plads endnu.

Vi kan let tro, at lykken og kærlighed ligger ude for enden af en (selv)udvikling, og at vi skal præstere mere for at opnå den.

Men livet er meget mere end ting, det er også det rum, hvori tingene sker og udvikler sig.

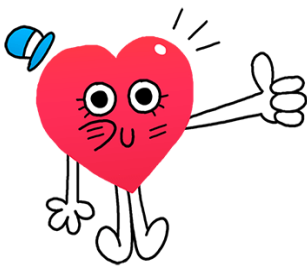
Når vi bliver mere nærværende og finder mere hvile i væren, så får vi også mere bevidsthed om rummet.

I den oplevelse af rum kan vi mærke, at vi allerede er hele og ikke behøver at tilføje mere. Vi kan vælge at gøre det, fordi det føles naturligt og rart, men vi behøver det ikke.

Og den oplevelse af rum vil vores klienter også automatisk kunne mærke, ved at de føler sig rummet, og der er plads til, at de kan være dem selv, uden at de skal præstere mere.

Vi har alle en længsel efter kærlighed og at blive elsket som dem vi er, og det er paradoksalt, at der også i terapiens verden er en tendens til, at vi skal ændre os, før vi kan blive elsket!

På dette kursus vil der være fokus på at skabe en dybere ballast i vores liv, så vores skib er mere stabilt og kan holde sin kurs, når livets storme sætter ind. Gennem kropsterapi, meditationer, øvelser, fokusering, bevidsthedstræning og gruppearbejde vil vi arbejde med at blive mere nærværende og til stede i livet. Det vil have en helt naturlig afsmittende effekt på vores arbejde som kropsterapeuter.



”Lars Henrik formår på fantastisk vis at skabe et trygt rum, hvor der er plads til, at vi hver især bliver set og hørt. Lars Henrik er fantastisk til at lytte og spore sig ind på, hvor det kan være relevant for hver især at rette fokus, og hvordan noget umiddelbart negativt kan bane vejen for noget positivt. Uden at virke bedrevidende kommer Lars Henrik med forslag til, hvad den enkelte med fordel kan give mere opmærksomhed; forslag, som jeg oplevede, vandt genklang hele vejen rundt.”

”Lars Henrik fortæller selv – åbent og ærligt – om sine egne oplevelser – ind imellem med befriende humor og selvironi. Lars Henrik deler også gavnlige ud af sine erfaringer i forhold til, hvad han selv har haft gavn og glæde af på sin vej – bl.a. i form af bøger, meditationer, citater, malende billeder og ikke mindst egne refleksioner.

For mig personligt har det været en berigelse at deltage på kurset, og jeg kan varmt anbefale det.”

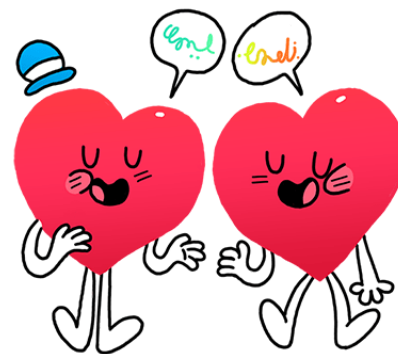
Tine, kursist på tidligere kursus

Vi mødes i en lille gruppe og sammen åbner vi kontakten til rummet. Samtidigt vil der også være plads til, at du kan dele de oplevelser, udfordringer, følelser og tanker, som fylder i din hverdag.

Du kan åbne for alle aspekter af det at være menneske for derigennem at skabe et rum til at møde et andet menneske med alt, hvad vedkommende har.

Forudsætning: Du er færdig uddannet kropsterapeut, f.eks. Totum, Body-sds, ManuVision, Body-all-mind eller lignende.

For at få det fulde udbytte af kurset skal du være åben for at arbejde med dig selv i en gruppe i trygge rammer.



”Det er virkelig rart at træde ind i et rum som du skaber rammerne for. Din tilstedeværelse skaber stor genklang i mig og jeg oplever at det, på de kurser jeg har deltaget i, også skaber en åbning i rummet og i dem der deltager. Jeg kan virkelig godt lide de forskellige meditationer og partnerøvelser, det oplever jeg som en god måde at skabe kontakt med de andre på holdet og en fin måde at gå indad og observere fra forskellige led og kanter. Der var flere ting der blev tydeligere for mig i min egen deling i gruppen, jeg oplevede også at de andre satte ord på noget som vækkede noget i mig.”

Melanie, kursist på tidligere kursus

Pris: 2400 kr.

Early bird ved betaling senest d. 22. oktober: 2100 kr.

Tilmelding: kontakt undertegnede for at høre om der er en ledig plads.

Ved endelig tilmelding betales et depositum på 700 kr. og restbeløbet indbetales senest d. 22. oktober

Dato: weekenden d. 12.-13. november kl. 9.30-16.

Deltager antal: 4-9 personer.

Sted: Behandlerkollektivet, Holger Danskes Vej 3B, Frederiksberg.

Du kan evt. se rutevejledning til centeret her: <https://kropsaand.dk/106/>

Frokost: Der er køleskab og ovn i Behandlerkollektivet til opbevaring og tilberedning af mad.

Hvis du ønsker at købe mad, er der mange dagligvarebutikker, caféer og take away steder i området omkring Falkoner Allé og Godthåbsvej, som ligger 100 meter fra Behandlerkollektivet.

Medbring: lagen, tæppe, papir og skriveredskaber, dunk til drikke og evt. frokost

Lars Henrik Rasmussen

Tlf. 22 15 16 31,

larshenrik@kropsaand.dk,

www.kropsaand.dk



Dorte, tidligere elev:

”Du er en fantastisk underviser og jeg holder virkelige af din åbenhed og ærlighed. Du er rolig og man er tryk i dit forum. Tak for denne gang 😊”