

Stress, krise og personlig udvikling

. . . Kursus for dig der ønsker større livskvalitet og at bruge dine ressourcer bedre. . .

To weekender + 1 torsdag i efteråret 2009 holder vi kursus i stress, krise og personlig udvikling.

Vi vil sammensætte en gruppe med max. 8 deltagere.

I en gruppe kan du drage nytte af andres oplevelser og få nye ideer. Du kan spejle dig i de andre, og din egen personlige udviklingsproces vil gå stærkere.

Vi forsøger at skabe en tryk atmosfære i gruppen, så du kan få mod til at lukke op for steder i din krop og din sjæl, som er gemt lidt af vejen. Her ligger der ofte en masse ressourcer gemt og parate til at overkomme stress eller til at komme videre i din personlige udvikling. Du kan få ny energi.

Vi arbejder med at sætte ord på endnu uudtalte tanker og følelser, og hvad du mærker i din krop. Med jordforbindelse. Med en rolig og balanceret regulering af nervesystemet og andre af din krops, din psykes og sjæls fine mekanismer. Med at få sammenhæng mellem krop og psyke. Så kan du få redskaber til bedre at kunne håndtere ubehag og stress i din dagligdag og til at få større livsglæde.

Vi bruger samtale, krops-, gestalt- og SE/chok traume-teknikker, meditative øvelser, guidede fantasier og andre kreative teknikker.

Sted:

Amagerbrogade 30, 5. 2300 Kbh. S

Tid:

Lørdag d. 5. og søndag d. 6. september kl. 9 – 15.

Lørdag den 3. og søndag den 4. oktober kl. 9-15.

Torsdag d. 1. oktober kl. 18 – 21.

Pris:

Kr.5.400 for 27 timers gruppeterapi. Hele beløbet indsættes senest d. 2. september:

Reg. nr. 2108, konto nr. 897 396 236 2.

Te, kaffe frugt og nødder er med i prisen.

Venlig hilsen

Lisbeth Nuka Pedersen

Psykoterapeut MPF

www.nukap.dk

lisbeth@nukap.dk

40 89 36 16

Peter Smidt

Psykoterapeut MPF

www.peter-smidt.dk/

kropsterapi@anarki.dk

50 71 72 91