

Energibevidsthed - Mindfull intelligens i hverdagen

Lær at stabilisere dit energiniveau, være mere bevidst opmærksom og give slip i modstand. Få et liv med overblik, spændstighed og i balance.

Vores energiniveau kan skifte på et øjeblik, fra højt til lavt, fra positivt til negativt. Mange tror fejlagtigt, at det skyldes noget udefra, men det er i første omgang vores fortolkning af de ydre omstændigheder, som styrer vores energiniveau. Jo mere bevidste vi er om os selv, jo bedre kan vi respondere hensigtsmæssigt uden at vi selv mister energien ved det.

Vores livsenergi er i konstant bevægelse via usynlige baner (meridianer). Hvis energien stagnerer mærker vi det straks som træthed og uoplagthed. Hvis energien flyder for hurtigt mærker vi det som rastløshed, anspændthed, indre uro og stress. I begge tilfælde er vi kommet udenfor vores balancepunkt.

Der, hvor vi typisk mister energi, er når vi har "modstand mod verden". Derfor er et vigtigt emne i kurset hvordan vi håndterer egen modstand konstruktivt og opløser blokeringer. Man lærer hvordan man ved at bruge forskellige øvelser kan arbejde med sin modstand og sørge for den optimale balance i sit energisystem. Man bliver bevidst om at bruge og implementere de overordnede energiprincipper i forhold til sig selv.

Så kurset i energibevidsthed handler om hvorledes man selv kan være i tættere kontakt med sit energiniveau og samtidig lære nemt og let at afbalancere og stabilisere sit energiniveau ved hjælp af forskellige hurtige teknikker, så man kan være spændstig og samtidig fleksibel i sit respons i hverdagen.

Læringspunkter

Bevidst om energisystemet
Krop-Følelser- Tanker - Ånd
De 9 Energi Principper
Loven om Ikke-Modstand
Energifelt Teknik (EFT)
Mindfulness træning
Affirmationer

Programpunkter

Hvad er Chi eller Qi
Fokus på de 4 energiniveauer
De 9 Energi principper i praksis
Ikke-Modstand & Accept
Lær at bruge EFT
Mindfulness meditation
Brug af Affirmationer

Kurset er utraditionelt og vender lidt op og ned på hvad virkeligheden også er. Der veksles imellem oplæg ved underviser, metaforer, refleksion og plenumdiskussioner, mindfulness og EFT. Du får en CD med hjem til daglig træning.

Kurset er for alle, som vil lære at "skynde sig langsomt". Alle som ønsker at blive bevidste om at gøre sig selv mere energifyldte og målrettet i hverdagen, og på den måde blive mere modstandsdygtig overfor stress. Det er et kursus for alle, som vil skabe resultater i hverdagen og stadig have energi tilovers til sig selv og til familien på hjemmebanen.

"Life is 10% what happens to you, and 90% how you respond to, what happens to you."

Charles Swindoll

Kursusinfo

2 dages internatkursus

5 kurser om året afholdes
jan, mar, maj, sep, nov

Kursuskalender

www.feldstedt.dk

Tilmelding via hjemmesiden

www.feldstedt.dk/kurstilmelding/

Kursussted

Sauntehus Slotshotel, Hornbæk

Pris

8.000,00 + moms

Inklusive ophold + materialer

Kursusleder



Mathilde Feldstedt

Læge, NLP Træner, Master Coach PCC
ICF akkrediteret assessor
Tidligere Mannaz underviser

Feldstedt Consulting ApS
Solholt 6
DK 2960 Rungsted Kyst

telefon: 45767030
mobile: 28407030
email: mathilde@feldstedt.dk