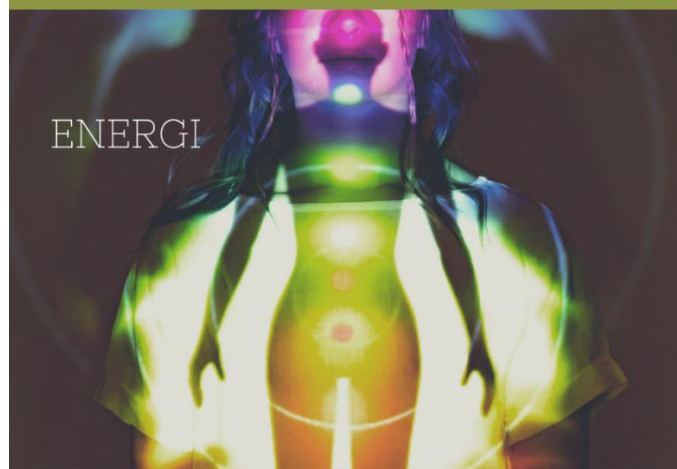




## FREMTIDENS SUNDHED BALANCE I KROP, SIND & SJÆL



### Derfor skal du vælge mig som din mentor eller underviser/Du får:

- Mindre afhængighed af systemet.
- Holistisk behandling og balance i krop, sind og sjæl – vi kommer hele vejen rundt.
- Altid fundet årsagen, og vi arbejder ud fra den.
- Indsigt og masser af værktøjer.
- En mentor, der selv har gået vejen og har et sensitivt barn.
- En underviser, der efterlever og praktiserer det, som jeg underviser i og lærer dig om.
- En person, der hjælper dig ud fra min klare og tydelige intuition.
- En mentor, der arbejder med mig selv, fortsat udvikler mig, og giver dig noget nyt med hjem.
- En underviser, der ser mønstre, overbevisninger, chok/traumer og hjælper med at forløse dem.
- Et spejl sat op foran dig/personen, så du selv/personen ser dit/sit eget ansvar i det.

Forløbet er for dig, der er sensitiv eller har med sensitive personer at gøre og ønsker at tage ansvar for dit liv eller hjælpe en anden til det og skabe varig forandring.  
Tilmeld dig senest en uge før kursusforløb pr. telefon eller mail.



Jette K. Mortensen · Skoletoften 13 · Valsgård · 9500 Hobro · Tlf. 61 78 57 44 · jkm@tanke-feltet.dk  
www.tanke-feltet.dk

### PERSONLIGT UDVIKLINGSFORLØB

– for dig, der er sensitiv, har sensitive børn eller arbejder med sensitive

## Bliv din egen helbreder Balance i krop, sind & sjæl

Bliver du let stresset? Har du prøvet at lide af angst eller depression? Har du svært ved at være i arbejds-situationer, hvor det skal gå alt for stærkt, og hvor beslutninger træffes hurtigere, end du kan følge med til? Synes du tit, at der er for meget støj omkring dig og indeni dig i form af tankemylder? Og hader du at lave fejl og gør alt for at være empatisk samt en betænksom og sympatisk medarbejder? Lægger du mærke til dårlige lugte? Så er du sandsynligvis sensitiv.

### Hvordan får du, som sensitiv, et liv i balance?

#### Forløbet er for dig, der ønsker:

- Mindre stress og tankemylder
- At slippe følelsesmæssig smerte
- Et kørekort til sensitive børn eller andre personer
- En indre ro, tålmodighed og styrke
- At kunne sige fra og hvile i dig selv
- At opnå en dyb kontakt med dig selv
- At mærke dig selv og dine grænser
- At følge dit hjerte og dine drømme

#### Du lærer:

At forstå din intelligente krop og udnytte dine medfødte evner til selvhelbredelse. At slukke sindet, mærke kroppen og udtrykke dine følelser. At mestre dem og dit liv, så du balancerer i krop, sind og sjæl. At slippe begrænsende overbevisninger, chok og traumer. At bryde de dårlige mønstre, så du kan udvikle dit eget potentiale og være en god rollemodel for dine børn. At tage lederskab over dit liv. Hvordan du styrker din mentale sundhed og trivsel, så du kan udnytte dine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber. Hvordan du kan undgå at få sygdomme, depression og angst.

#### At være en guide for dig selv og andre sensitive:

Du skaber mening i dit og dit barns liv. Du får kendskab til det sensitive personlighedstræk, så du kan skabe de bedste rammer for dig selv, dit barn eller de børn eller voksne, som du arbejder med. (Pædagoger og andre, som arbejder med børn/mennesker, har stor gavn af kurserne). Du lærer, hvordan du kan være dig selv og guide dine børn eller andre personer, – da de er nødt til selv at gå vejen. At kende styrkerne ved sensitivitet og, hvordan du, dit barn eller andre sensitive bliver sansestærke og harmoniske i en verden, hvor mange ikke kender til personlighedstrækket.

#### Kursusforløbet indeholder:

- Egenterapi + værdiafklaring
- Et selvudviklingsforløb
- Undervisning
- Undervisningsmateriale
- 1-dags retreat til Mols
- Masser af værktøjer og øvelser
- 11 + 6 kursusdage
- Podcasts + yogavideoer
- Ekstra bonusser
- Lukket FB-gruppe og mdl. samlinger
- Værktøjer til behandling af dig selv og/eller dine nærmeste



Se mere på [www.tanke-feltet.dk/balance-i-krop-sind-sjael/](http://www.tanke-feltet.dk/balance-i-krop-sind-sjael/)  
[www.tanke-feltet.dk](http://www.tanke-feltet.dk)

Få sjælen med,  
og skab et liv i harmoni  
med dig selv og dem, du elsker  
– også, hvis du har sensitive børn

12 måneder med fokus på **DIG**, hvor du lærer via krop, sind og sjæl. Gennem konkrete værktøjer og praktiske øvelser får du **mod** til at gå med visdommen i **DIT** ♥ samt at skabe **trivsel** og **udvikling** på alle plan. **Indsigt** er nøglen til at forstå dit liv, dig selv og din krops reaktioner som en gave, så du kan slippe din gamle, tunge bagage.



Skab frihed i dit liv, og få modet til at stå 100 % stærkt i den du er  
–så dit barn kan spejle sig i dig

Kurserne/forløbet "Bliv din egen Helbreder – Balance i Krop, Sind & Sjæl" er for dig, der vil skabe det liv, du drømmer om. Mine kurser kan tages som et helt forløb eller enkeltvis og hjælper dig med at få et liv med så lidt følelsesmæssig smerte som muligt, samt en klar intuition, uanset hvad der sker. Du får det hele indenfor det fysiske, mentale, følelsesmæssige og spirituelle koblet sammen.

Elsk din krop, dit sind og dit liv

Sundhed og frihed er at få balance og forstå, hvem du er, så du kan gøre det, din sensitivitet fortæller dig, er rigtigt og dermed undgå at føle dig forkert, få dårlig samvittighed eller føle, at du spilder dit liv. Din krop er et mirakel – den fortjener, at du behandler den sådan. På kurserne lærer du at elske dig selv på et dybere plan, at slutte fred med dit sind og at åbne op til din sjæl og dit livsformål. Når du dagligt øver dig i værktøjerne, kommer du i mål på alle dine livsområder.

Kærlighed er din største healer.

### Praktisk information:

**Målgruppe:** Dig, som tager ansvar og vil arbejde med dig selv og skabe et liv i balance. Nybegynder eller let øvet.

**Antal pladser:** Max. 10 personer pr. hold.

**Underviser:** Terapeut Jette K. Mortensen – Mindfulness- og Yogainstruktør.

**Sted:** Lupinvej 5, 9500 Hobro.

**Startdato:** Se modulernes start i dette opslag.

**Varighed:** Modul 1-4 løber over 6 måneder (grundforløb).

Modul 5-7 løber over 6 måneder (overbygning).

Se mere info i dette opslag.

**Praktisk:** Se alle informationer på [Tanke-feltet.dk/blog/](https://tanke-feltet.dk/blog/).

Mulighed for løbende gruppeopstart ved min 4 personer.

Tag hele grundforløbet eller overbygningen, og opnå rabat og bonuser.



Jette K. Mortensen · Skoletofte 13 · Valsgård · 9500 Hobro · Tlf. 61 78 57 44 · [jkm@tanke-feltet.dk](mailto:jkm@tanke-feltet.dk)

[www.tanke-feltet.dk](http://www.tanke-feltet.dk)



### Bliv din egen helbreder – Balance i krop, sind og sjæl

Grundforløb:

Modul 1 – Kroppens intelligens – METAsundhed:

Forstå kroppens intelligens, og hvordan krop og psyke hænger sammen. Find årsagen til dine lidelser, og helbred dig selv. Hæv din energifrekvens.

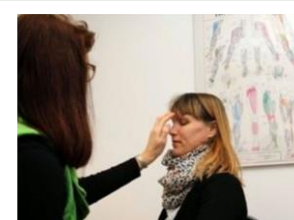
Dato: Opstart efter aftale for minimum fire personer.



Modul 2 – Body Care & Balance:

Når du lægger låg på dine følelser, stopper du din udvikling. Kroppen er dit tempel. Lær at slukke sindet, mærk og nær din krop, samt udtryk dine følelser. Via kost, åndedrættet, stress-release og bevægelse bliver du bevidstgjort om, hvorledes du kan bevæges på alle plan.

Dato: d. 4-5/2 2023 ... 2 dage.



Modul 3 – At mestre dine følelser og dit liv:

Lær en simpel og yderst effektiv selvhjælpsmetode (TFT/EFT), der på kort tid fjerner dit ubehag og forløser chok, traumer overbevisninger, skygger, projektioner mm.

Dato: d. 11.-12. + 24/3 2023 ... 3 dage.



Modul 4 – Silent mind – Mindfulness – 8-ugers-forløb – fysisk eller online:

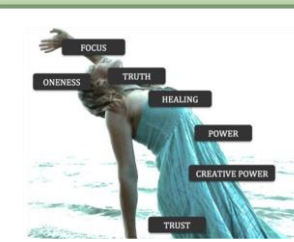
Mental sundhed. Sluk sindet, og find indre ro via Mindfulness, META og Yoga, og bliv Sansestærk, så du kan stå stærkt midt i kaos og travlhed og finde din helt egen balance og vej i dit liv.

Dato: 7 uger á 2,5 time + 1 hel dag. Tirsdag aften, flg. datoer: 18/4 + 25/4 + 2/5 + 9/5 + torsdag d. 18/5 (= hel dag) + tirsdage d. 23/5 + 30/5 + 6/6 – 2023.



Overbygning:

Modul 5 – Ny tids bevidsthed – Hjertets vej: Epigenetik – fremtidens "medicin". Dit indre barn har brug for selvomsorg, selvkærlighed og næstekærlighed. Find din indre balance, så du åbner dit hjerte, healer dig selv og hæver din bevidsthed, hvorved du kommer i kontakt med din sjæl. Dato: d. 18.+27/8 2023 ... 2 dage. (\*Deltagelse forudsætter, at du har deltaget på forudgående moduler eller noget tilsvarende.)



Modul 6 – Body & Mind balance – Chakrasystemet – 7-ugers-forløb – fysisk/online:

Lær, hvad hvert af dine 7 chakraer fortæller, og hvordan du kan afbalancere disse energicentre, som har hver sin farve og energifrekvens samt hver sit tema.

Dato: 7 uger á 2,5 time. Mandag d. 4/9 + 11/9 + 18/9 + 25/9 + 2/10 + 9/10 + 23/10 2023. (\*Deltagelse forudsætter, at du har deltaget på forudgående moduler eller noget tilsvarende).



Modul 7 – Design dit eget liv – Spirituel vækst:

Fremtidens sundhed er energi og udfolder sig på alle plan. Ny tids børn er vores vejvisere. Når du tager ansvar for dit liv, kan du udfolde dig, og din sjæl vil blomstre. Herved styrkes din intuition og spiritualitet. Inkl. værtdiaflaring. Dato: 6 x 3 timer hver 14. dag. Mandag d. 6/11 + 20/11 + 4/12 + 18/12 – 2023 + 8/1 + 22/1 – 2024. (\*Deltagelse forudsætter, at du har deltaget på forudgående moduler eller noget tilsvarende.)