

Praktisk information:

Målgruppe: Dig, som tager ansvar, og vil arbejde med dig selv og skabe et liv i balance. Det er for dig, der arbejder med sensitive børn og voksne og, dig der har et sensitivt barn og ønsker at lære, hvordan du bedst støtter dit barn. Nybegynder eller let øvet.

Antal pladser: Max. 10 personer pr. hold.

Underviser: Terapeut Jette K. Mortensen
META Health Master & Coach
Mindfulness og Yogainstruktør.

Sted: Lupinvej 5, 9500 Hobro.

Startdato: Se modulernes start i denne brochure.

Varighed: Modul 1 – 4 løber over 6 måneder (grundforløb).
Modul 5 – 7 løber over 6 måneder (overbygning).

Praktisk: Se alle informationer på Tanke-feltet.dk/blog/
Mulighed for løbende gruppeopstart ved min. 4 personer.

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

Kærlighed er din største healer.



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

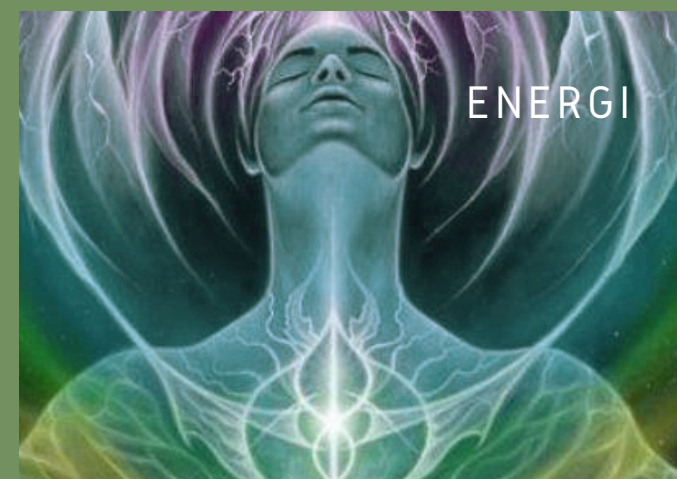
- Mindre afhængighed af systemet.
- Holistisk behandling og balance i krop, sind og sjæl vi kommer hele vejen rundt.
- Altid fundet årsagen, og vi arbejder ud fra den.
- Indsigt og masser af værktøjer.
- En mentor, der selv har gået vejen og har et sensitivt barn.
- En underviser, der efterlever og praktiserer det, som jeg underviser i og lærer dig om.
- En person, der hjælper dig ud fra min klare og tydelige intuition og min professionelle erfaring.
- 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 børn eller 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.



FREMTIDENS SUNDHED

Det selvhelbredende menneske



Balance i krop, sind & sjæl

Bliv din egen helbreder

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

Bliver du let stresset? Har du prøvet at lide af angst eller depression? Har du svært ved at være i arbejdssituationer, 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?

Skab frihed i dit liv, og få modet til at stå 100 % stærkt i den du er

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.

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.

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 redskaberne du lærer hos mig, kommer du i mål på alle dine livsområder.

At være en guide for dig selv og andre sensitive

Hvordan bliver du et tydeligt spejl for det sensitive barn/person?

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, lærere, psykologer 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 + værdisafklaring
- Et selvudviklingsforløb
- Undervisning
- 1-dags retreat til Mols
- Masser af redskaber og øvelser
- 11 + 7 kursusdage
- Podcasts + yogavideoer
- Ekstra bonuser
- Lukket FB-gruppe og mdl. samlinger
- Redskaber til bahandlijpg af dig selv og/eller dine nærmeste



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

Grundforløb:

Modul 1 - Kroppens intelligens:

Forstå kroppens intelligens og hvordan krop og psyke hænger sammen (META).

Find årsagen til dine eller dine nærmestes ubehag og helbred dig selv. Hæv din energifrekvens.

Dato: Opstart efter aftale for minimum fire personer. 2 dage.

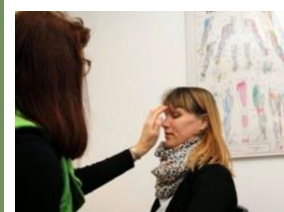


Modul 2 - Body Care & Balance

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.

Dette er redskabet, som du kan anvende på dig selv, dit sensitive barn og/eller andre for de mest almindelige typer af ubehag, både fysisk og psykisk. Du lærer, hvordan du kan hjælpe dig selv og guide dine børn eller andre personer.

Dato: d. 11- 12/3 + 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 aftener 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. 2/9. og 3/9 - 2023. 2 dage

Deltagelse forudsætter, at du har deltaget på modul 4.



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.

Mandage 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. værdisafklaring.

Datoer: 6 x 3 t timer hver 14. dag.

Mandag d. 6/11 + 20/11 + 4/12 + 18/12 - 2023 og 8/1 + 22/1 - 2024.

Deltagelse forudsætter, at du har deltaget på min. grundforløbet samt modul 5 og 6.