

Möt Dig Själv – Bli fri dina begränsningar!

Utvecklande helgkurs i en historisk miljö med högst 10 deltagare.

Den 24-26 september 2010. Fredag kl.18.00 - söndag kl.15.00.

Djurgårdssporten, centralt belägen i Mariefred.

Du har kanske otillfredsställande relationer, ont i kroppen, frustrerande situationer som uppstår gång på gång, känslor av sorg, ilska, olust, en stark längtan att förändra ditt liv och du är innerligt trött att kämpa för att leva?

Möt Dig Själv är en intensiv och utmanande helgkurs för dig som är redo att utforska dina livsmönster och din egen inre värld i en trygg och tillåtande miljö. **Lär dig förstå hur skuggan påverkar dig och andra.** Kursen ger dig grunderna till ett livslångt och kraftfullt verktyg för självförverkligande som du kan använda dig av dagligen för att leva fullt ut. **Du kan påverka ditt liv, istället för att livet påverkar dig!**

Teman under helgen: Din intention och dess kraft. Bekräftelsens betydelse - behov eller begär? Skuggsidor – att medvetandegöra det omedvetna. Skuld och skam - vän eller fiende? Projiceringar – andras och dina egna. Yttre och inre speglingar. Känslans språk – funktion och uttryck. Acceptans och förlåtelse. Kärlekens ansikten. Ett liv i meningsfullhet och tillit. Dina styrkor och gåvor.

Kursupplägg

Inledningsvis skapar gruppen gemensamt en trygg och kärleksfull atmosfär.

Du arbetar utifrån dig själv och där varje deltagare aktivt bidrar till processen för den egna personliga utvecklingen. Processen kan stundtals verka skrämmande och något som du vill fly ifrån men genom att ge dig själv tillåtelse att öppna dig för det som sker kan du se och förstå vad som döljer sig bortom skuggans gestalter. Du är samtidigt gruppens tillåtande miljö genom att ta eget ansvar samt ha ett neutralt och värderingsfritt sinneslag.

Praktiska övningar ingår både enskilt, parvis och i grupp som bygger på meditation, samtal, medveten närvaro, föredrag, sharing, beröring, rörelse och reflektion.

Kostnad

Anmälan före den 27/8, 3200 kr (därefter 3700 kr). **Vegetarisk helpension och logi i enkel- eller flerbäddsrum ingår.** Bindande anmälningsavgift på 1000 kr betalas in på BG efter ditt introduktionssamtal och resterande belopp enligt överenskommelse. Betalningen kan delas upp vid behov. **Obs! Sista anmälningsdag måndag 6/9.**

Du får ett individuellt kostnadsfritt introduktionssamtal före kursen för att garantera att kursen är givande för dig där du befinner dig i livet just nu.

Välkommen med Din anmälan!

Skicka e-post eller ring. Du når mig säkrast dagtid på vardagar.
Kontakta mig om du har frågor eller besök **SYMBOLIA.se**.

SONJA MIKLAHEIM - Din personliga Coach, Inspiratör och Kommunikationsstrateg.

Jaget och Skuggan



Jaget är den medvetna delen av vår personlighet som vi har självkänedom om och **skuggan** representerar den del som är omedveten och dold för oss själva enligt C.G. Jung.



"Tack för en otroligt bra kurs! En kurs som många skulle behöva!"

Kramar, Caroline

Praktisk information

Ta med dig

- penna
- anteckningsblock
- meditationskudde/-madrass
- filt och inneskor
- vattenflaska
- bekväma kläder
- hygienartiklar
- sängkläder.

"Var viktig för Dig själv!"

Företaget har F-skattsedel.