



HELHJERTET - SOM DIG er kurset for dig, der vil udforske, hvad det betyder at leve helhjertet. Ikke fordi du nødvendigvis er i krise, men fordi du vil leve livet **helhjertet** med energi, mod, nysgerrighed, samhørighed og nærvær. Fordi vi alle kan have behov for at tage et ”ophold i livet”, og forholde os til os selv, og vores liv. For at (gen) etablere drømme, lethed, tryghed, og noget oprindeligt. Det gør vi med naturen som ramme, da naturen hjælper denne oprindelighed på vej, og naturen spejler de processer og muligheder, der er for os alle.

Vi skaber en ramme med plads til nysgerrighed og ny inspiration. Til omtanke og eftertanke. Ro og rum. Kursusdagen er fyldt med bevægelse, refleksion og sjove, sanselige oplevelser, mindfulness og engagerede dialoger. I er i kompetente hænder med Jannie og Tina, der faciliterer, inspirerer og udfordrer på en levende, autentisk og tryk måde.

HELHJERTET SOM DIG



HELHJERTET

Psykologi & læring

Hvor Bramslev bakker, Krogen, Mariagerfjord

Hvornår 22. juni fra 8.30- 17.30

Hvor mange Max. 20/ 800 kr. for kursus og forplejning

Hør mere: www.hel-hjertet.dk



Kursusholdere:

Tina Ringer Mogensen: Helhjertet
Psykologvirksomhed, Klinisk Psykolog/ Erhvervs
Psykolog, Mindfulness Instruktør, Imago
Parterapeut-/Workshop Presenter

Jannie Lyng: Helhjertet bevægelse og læring. Cand.
merc. Læring og forandringsprocesser, lærer,
bevægelseskonsulent Rebild kommune, underviser
UCN i idræt og innovation og håndboldtræner



Kursusdagen kan stå alene eller være en første introduktion til ”Helhjertet som dig”, og kan følges op med modul 2, der foregår 30.-31. august. Herefter mulighed for deltagelse i 8-ugers Helhjertet som dig gruppeforløb efterår 2019