

WORKSHOP FRA SMERTE TIL KÆRLIGHED

Udfold dit fulde potentiale og lær at give slip på smerten så du baner vej for mere kærlighed i dit liv.

Dagen vil bestå af korte præsentationer af de 7 veje, hvorefter du bruger din nye viden og inspiration til at se hvordan du kan bruge det i dit liv gennem øvelser og refleksioner.

Du lærer hvordan dit sind og din krop kan arbejde sammen og slippe det, der ikke længere fungerer for dig og mindsker modstand på, at gå nye veje. Hele programmet og workshoppen sker i en tryk og anerkendende atmosfære, som er grundlag for al udvikling.



DAGENS PROGRAM

SØNDAG DEN 20. SEPTEMBER 2020 FRA 9 - 16

Kl. 9.00 Velkomst, program og materialer

Kl.09.05 Præsentation & forventningsafstemning

Kl.09.20 Præsentation af de 7 veje & mål

Kl.09.30 Oplæg med generel viden og værktøjer

Kl.09.45 Øvelser ud fra oplæg

Kl.10.15 Afvisningsvejen & integritet & samarbejde

Kl.11.00 Negativitetsvejen. Øvelser ud fra oplæg

Kl.11.30 Belastningsvejen samt test af din aktuelle belastning

Kl.12.15 Frokost

Kl.12.45 Opsamling på formiddagens opmærksomheder / erkendelser og retninger

Kl.13.00 Skil person og problemvejen – oplæg stresstale contra hjertetale samt øvelser.

Kl.13.45 Opsamling på øvelsen og refleksion over hvordan det var at fortælle en anden version

Kl.14.00 Den åbne kontakt og kommunikationsvej. Oplæg accept, anerkendelse, kontakt cirkel herunder tonefald, sprogbrug, kropssprog og fejlkultur

Kl.14.20 Dialogvejen oplæg herunder det kærlige nej med god samvittighed og at kunne bede om hjælp. Øvelser ud fra oplæg

Kl.15.00 Hjertevejen. Oplæg om transformation, frisætte energi og taknemmelighed som livssyn

Kl.15.15 Meditation samt øvelse - nye veje, nye beslutninger og nye muligheder

Kl. 15.50 Evaluering, energi og selvværdstest og tak for i dag
