

FORDYBELSESFORLØB FOR KVINDER

KOM TIL STEDE MED DIG SELV

- sammen med andre kvinder

Ved Trine Dupont



10 AFTENER I PERIODEN AUGUST TIL DECEMBER 2017

Vi vil arbejde med kroppen og sindet individuelt og som gruppe. Det kan ses som tre søjler, som naturligt vil være hinandens forudsætninger, og med tiden vil de opleves som tæt forbundne.

De tre søjler

Krop og sanselighed er nøgleord: Vi arbejder med dans, meditation og forskellige enkle øvelser vedr. kontakt og berøring. Alt sammen for at blive mere frie til at mærke os selv.

Sindet og dets mere eller mindre hensigtsmæssige strukturer og perspektiver undersøges. Vi arbejder blandt andet med arketyper.

Gruppen og fællesskabet heler. Jeg guider ind i samtale og refleksion og giver tilbagemeldinger til den enkelte.

Det bliver tydeligere og tydeligere for mig, at når vi deler sorger og glæder og livstemaer i en gruppe, er det med til at hele og sætte nye bevægelser i gang. I alle tre søjler møder vi vores vaner, selvbilleder, uforløste konflikter, identifikationer og emotioner og får mulighed for at slippe det, der skal slippes eller begynde at bevæge os anderledes i det. Herfra kan der opleves en ny lethed og større bevidsthed og ro, og det kan blive lettere at bevæge sig i livet.

Jeg bygger videre på 2 års intensivt arbejde med kvindegrupper med særligt fokus på krop og sanselighed og med en baggrund som selvstændig psykoterapeut og tantramassør. Jeg oplever en naturlig lyst til at koble mere bevidsthedsarbejde på de kropslige øvelser. Ofte viser det sig nemlig, at meget enkle øvelser åbner for og kalder på dybe erkendelser – og at de to områder er tæt forbundne. Cirka 1 uge før hvert møde sender

jeg en lille teaser om aftenens overskrift, som så kan arbejde i dig, indtil vi samles.

Sted: REGNBUEFABRIKKEN, Ørvadsvej 25A, 8220 Brabrand. Fantastiske lokaler, fri parkering og smuk natur som inddrages.

Datoer: onsdage (med undtagelse af første gang, som er en tirsdag) fra kl. 19-22.00

Den 15.8, 30.8, 13.9, 27.9, 11.10, 25.10, 8.11, 22.11, 6.12, 20.12

Pris: 2500,- Betaling aftales ved tilmelding (der er mulighed for betaling i rater)

Tilmeldingsfrist: 1. august 2017

Begrænsede pladser, da jeg ønsker en lille intim gruppe.

Henvendelse og tilmelding: pr. mail eller telefon:

Trinedupont70@gmail.com

91548295

Du er også velkommen til at henvende dig med spørgsmål for at finde ud af, om det er noget for dig. Glæder mig til at høre fra dig. Og ja.... Glæder mig bare.

Kærlig hilsen Trine.



Vi undersøger og skaber mulighed for at opleve og forstå på en måde, så det bliver tydeligt, at alt bevæger sig og derfor ikke lader sig indfange i en historie om en sandhed. Heller ikke historien om dig selv. Når du fortæller den (og det skal vi), er det en genfortælling, og den kan aldrig være sandheden, da den fornyes hele tiden. Den er velkommen, men det kan opleves som frihed at erfare og forstå dig selv på denne måde, for det giver dig mulighed og ansvar for at bevæge dig frit. Mærke impuls og hjerteslag HER OG NU. Erfare at sansning og tænkning, krop og sind, begynder at følges ad. Men også at det er muligt at mødes med andre i et fælles felt af naturlig samhørighed og kærlighed.

KÆRLIGHED FØDES AF FORSTÅELSE