

Åndedrætsterapi

- et 7 mdr. kursusforløb i personlig udvikling

Kursusbeskrivelse – 7 måneders personlig udvikling

Dette åndedræstherapiekursus strækker sig over 7 måneder og foregår primært over en weekend per måned fra oktober 2011 til april 2012 - der er dog nogle enkelte hverdags aftener, der også inddrages til kursets formål.

På kurset arbejdes der processuelt og oplevelsesorienteret, dvs. der tages udgangspunkt i dig og der hvor du er. Det vil foregå i større eller mindre grupper hele forløbet igennem og kan med fordel suppleres op med enkelt terapi sessioner i privat regi.

Kurset henvender sig til dig, der har lyst til at forløse, kigge indad, slippe stress, arbejde med depressive tendenser, blive bedre til at acceptere og rumme dig selv, eller til dig som har lyst til at bruge tid sammen med andre, der har interesse for personlig udvikling og fortsat ønsker at åbne op til dybder i sig selv. Kurset bygger på procesarbejde og vil derfor også formes ud fra hvor kursusedtagernes behov og energi er - dog med fokus og baggrund i de grundtanker og den filosofi som SOURCE Process and Breathwork bygger på. Derfor vil tankens kraft, følelses- og kropsnærvær samt affirmationsarbejde være tilbagevendende redskaber.

Internatpris	Kursuspris	Pris i alt
6.500	11.300	17.800

Andet og tredjeårs certifikat: Det er muligt at tage dette kursus som sit 2. år eller 3. år på åndedræstherapie uddannelsen, hvis du tidligere har modtaget certifikat for fuldført kursus. Hvis du ønsker dette skal du kontakte Katrine N. Christiansen for at høre om dine muligheder og hvad det kræver udover at fuldføre det beskrevne kursus.

Det er også muligt at få bevis for fuldført første år.

Holdets størrelse vil være på 10-20 personer!

Anita E. Juhl og Anna-Grethe Rømning vil være gennemgående lærere på dette kursus. Henriette Boysen vil støtte op og være supplerende underviser.

Katrine N. Christiansen er kursusleder, men grundet barsel vil hun ikke være tilstede på alle weekender. Dog vil du stifte bekendtskab med hende og opleve hende undervejs i forløbet. Hun kan kontaktes for vejledning, telefonisk samtale og praktiske informationer.



8. Oktober

INTRODUKTIONSPROCES OG FØRSTE MØDE MED GRUPPEN

Du vil denne dag blive introduceret til- og inducere dig til den gruppe som du skal på din indre rejse sammen med de næste 7 måneder. Der vil blive brugt tid og energi på at lande sammen og lære hinanden at kende. Du vil udover introduktionen også få en idé om arbejdsmetoderne på dette kursusforløb.

Sted: Livsgalleriet, Slotsgade 15, 2. sal, 3400 Hillerød – (lørdag kl. 10 – 17)

21. – 23. Oktober

EN NY BEGYNDELSE – VARMTVANDSTERAPI I MARIBO

Dette vil være kursets første hele weekend, hvor du kan arbejde dybere med din proces og det der optager dig. Der vil blive arbejdet i en mindre grupper. Du vil blive guidet og støttet til i dit eget tempo at åbne op til det, som har brug for at blive kigget på, forløst og healet - alt sammen i kærlige og støttende omgivelser og i ønsket om at åbne op til dit autentiske jeg. Maribo opholdet er et internat hvor overnatning, mad og drikkevarer er inkluderet.

Sted: InspirationsCenterMaribo, Hunseby Kirkevej 13, Maribo - (fredag kl. 11 - til søndag kl. 16)

12.- 13. November

KONTAKTFORMER

Du vil blive introduceret til hvad nyere evidensbaseret teori siger om følelser og hvad vi bruger dem til. Du kommer til at arbejde med kendskabet til dine følelser og være nysgerrig på hvor du bruger dine følelser hensigtsmæssigt for dig selv og hvornår du synes det er svært at navigere i dem.

To dage hvor der skal være plads til proces, refleksion og hvad der måtte komme i spil i rummet.

Sted: Livsgalleriet, Slotsgade 15, 2.sal, 3400 Hillerød (lørdag kl. 10-17, søndag 10-16)

Henriette Boysen vil være gæsteunderviser på denne weekend

2. December

OPSAMLING

Du vil her få mulighed for at samle op på sidste weekends proces og temaer, samt blive guidet og støttet i den proces du befinder dig i på nuværende tidspunkt

Sted: Livsgalleriet, Slotsgade 15, 2. sal, 3400 Hillerød (fredag kl. 17-21)

Henriette Boysen vil være gæsteunderviser på denne aften

14. – 15. Januar

INDRE BARN OG TILGIVELSE

Har du stadigvæk kontakt med dit eget indre barn og hvad vil det egentlig sige? Hvad er du opvokset i, hvilke overbevisninger, mønstre og roller er "bare en del af dig?" Hvordan er det med til at forme eller ikke forme dig som det voksne og ansvarlige menneske du er? Du vil få mulighed for at kigge på fortiden, på de mønstre og normer som boede i dit barndomshjem og se hvordan du fik den kærlighed og omsorg du har brug for.

Sted: Livsgalleriet, Slotsgade 15, 2. sal, 3400 Hillerød (lørdag 10-17 og søndag 10-16)

20. Februar

MEDITATION OG MØDE

Du vil denne dag blive guidet tilbage til kroppen og blive husket på at mærke efter hvad der sker og fylder i dig. Du vil få tid og rum til at være med din proces og blive klar til varmtvandsterapien i Maribo den efterfølgende weekend.

Sted: Livsgalleriet, Slotsgade 15, 2. sal, 3400 Hillerød (kl. 17 - 21)

24. - 26. Februar

VARMTVANDSTERAPI "MED DET DER ER"

Velkommen hjem! Du er den vigtigste og vil få mulighed for at give dig selv tid og plads til at folde dig ud og vokse. Du vil blive støttet i at komme hjem til dig selv og være tilstede med det som er og bor i dig. Giv dig selv lov til at tage processerne med i vandet og mærke støtten og det at være i ét med dig selv.

Sted: InspirationsCenterMaribo, Hunseby Kirkevej 13, Maribo – fredag kl. 11 – søndag kl. 16

23., 24. - 25. Marts

SYNLIGHED OG NÆRVÆR

Hvordan vil det være for dig at være synlig med dit autentiske jeg? Hvilke sider af dig selv tror du, at du viser i verden og hvordan udtrykker du dig? Du vil i denne weekend få mulighed for at blive bevidst om hvad du sender ud og hvad du kommunikerer ud i verdenen. Giv dig selv lov til at ekspandere og opleve dig selv på nye måder og måske se effekten af hvad åndedrættet kan give dig, dit nærvær og din måde at kommunikere verbalt, energimæssigt og kropsligt.

Sted: Livsgalleriet, Slotsgade 15, 2. sal, 3400 Hillerød – (fredag kl. 17-ca.22, lørdag 10-17, søndag 10-16)

21. – 22. April

CELEBRATION OG ÅNDEDRÆTSTERAPI SOM LIVSSTIL

Hvordan kan du tage de ting, som du har lært i løbet af dette terapeutiske forløb, med dig ud i hverdagen? Du vil blive guidet og støttet til "walk your talk" – leve autentisk og i overensstemmelse med dit inderste. Der vil blive samlet op på processerne, og du vil blive gjort opmærksom på de redskaber som du i løbet af de sidste måneder har stiftet bekendtskab med, så du kan benytte dem i hverdagen - gøre terapien til en naturlig livsstil.

Sted: Livsgalleriet, Slotsgade 15, 2., 3400 Hillerød – lørdag 10-17, søndag 10-16



Katrine N. Christiansen, åndedrætsterapeut og kursusleder

Mit navn er Katrine Nini Christiansen. Jeg er 32 år gammel og bor sammen med min kæreste på Østerbro. Jeg er uddannet SOURCE åndedrætsterapeut, og har taget adskillige kurser indenfor personlig udvikling, kropsbevidsthed, det pædagogiske felt og stemmebrug. Jeg har arbejdet som underviser for åndedrætsterapiskolen i 5 år samt været underviser for firmaer og kor i de sidste 7 år. Derudover har jeg de sidste 5 år været fast åndedrætsterapeut på højskoleopholdet, Gospel Gør Glad, der er en kombination af sang og selvudvikling. Jeg tilrettelægger individuelle terapiforløb samt længerevarende personlig udviklingsforløb som blandt andet også arbejder med gruppedynamikken .

Jeg føler mig privilegeret og beæret over at følge og støtte mennesker når de åbner sig til deres indre, og rejser igennem mange forskellige følelser. Den tillid og ære værdsætter jeg utrolig meget og glæder mig til, at være med til at sprede endnu mere bevidsthed og kærlighed.



Anita E. Juhl, åndedrætsterapeut og Zoneterapeut

Mit navn er Anita Elisabeth Juhl. Jeg er 56 år gammel og bor i Melby, sammen med min mand. Jeg er oprindelig uddannet pædagog, har arbejdet med tidlig skadede børn, handicappede børn og været leder af en Skovbørnehave. Derudover har jeg haft et plejebarn i 15 år, som jeg har lært rigtig meget af. Jeg er uddannet Åndedrætsterapeut af Binnie A. Dansby, hvor jeg blev færdiguddannet i 1999. Jeg er uddannet Zoneterapeut, Clairvoyant healer, Clairvoyant og massør. Jeg interesserer mig meget for hvordan det psykiske, det åndelige og det fysiske hænger sammen i det enkelte menneske og hvordan vi igennem det bevidste åndedræt kan slippe såvel fysisk som psykisk smerte og komme ind og mærke friheden i vores genvalg.

Mine klienter er min største inspirationskilde i mit arbejde, og jeg er meget taknemlig for at jeg får lov at støtte så mange i deres personlige udvikling.



Anna-Grethe Rømning, åndedrætsterapeut og social og sundhedsassistent

Mit navn er Anna-Grethe Rømning. Jeg er 62 år gammel og jeg bor i Hellerup. Jeg blev færdig med min uddannelse som åndedrætsterapeut for 17 år siden. Efterfølgende var jeg aktiv på uddannelsen, både som supervisor for de studerende og som en del af bestyrelsen. Jeg har arbejdet indenfor forskellige felter men de har alle koncentreret sig om relationer og healing af mennesker. På nuværende tidspunkt er jeg Social-og sundhedsassistent og arbejder indenfor psykiatrien, samt støtter folk som arbejder med åndedrætsterapien. Åndedrætsterapien er for mig blevet en livsstil og jeg holder meget af at arbejde med mennesker og se den forandring, der kan ske gennem brugen af denne terapiform og de værktøjer vi får med os herfra.



Henriette Boysen, jordemoder og psykoterapeut

Mit navn er Henriette Boysen. Jeg er 46 år, har tre børn og bor i Københavnsområdet. Jeg er oprindelig uddannet jordemoder og har senere uddannet mig til Psykoterapeut på Psykoterapeutisk Institut I København. Derudover har jeg en 1 årig kropsterapeutisk uddannelse , en spirituel videreuddannelse og en emotionsfokuseret terapeutisk uddannelse, ved Leslie Greenberg, fra USA og Canada. Jeg har været tilknyttet Psykoterapeutisk Institut som underviser i 5 år og har stor undervisningserfaring. Jeg brænder for min undervisning og elsker det felt og den energi, der opstår når motiverede mennesker arbejder med sig selv. Jeg er meget optaget af hvad vi bruger følelser til, og hvordan vi bruger dem hensigtsmæssigt for os selv. Jeg er meget taknemmelig for undertiden at måtte være fødselshjælper på tidspunkter i menneskers liv hvor de genføder sig til at leve autentisk og i overensstemmelse med dem selv.