



Nervesystem - selvberoligelse og personlig udvikling.

v/Lisbeth Ingvarsten Roberts

På denne aften får du indsigt i og øvelser til hvordan du kan regulere dit autonome nervesystem - skabe ro i dine tanker, så du får en mulighed for at se, hvornår du gentager dine mønstre i handlen, i tanker og i den emotionelle respons, på arbejde i hjemmet og blandt venner.

- Vi arbejder med konkrete øvelser, som påvirker det kropslige - psykiske - energetiske felt i os.
- Jeg præsenterer en light udgave af nervesystemets funktion og det energetiske energifelt

Når først vi begynder at fordybe os i ikke logiske strukturer af hvordan krop og psyke arbejder sammen, så bliver vi "vækket" indeni - af sansninger og symboler, som kan integreres i vores selv - opfattelse.

Jeg anvender fysiske og energetiske øvelser kombineret med meditation - som jeg synes giver mig forskellige døre ind til bevidsthed. Det er øvelser fra Bob Moore, fra fysioterapi, fra SE - traditionen. Jeg bruger øvelserne som en mulighed for at gå dybere, til at nuancere min opfattelse af en given situation - til at vække livskræfterne i mig - til selvberoligelse og personlig udvikling.

Målgruppe: er dig som ønsker øvelser du nemt kan integrere, til både stress og smerter - indsigt og udvikling.

Tid : 18.november eller 25.november fra 17 - 20

Pris: 700 kr incl kaffe og the - snacks.

Tilmelding: til lisbeth@sundhedscentrum.com eller ring/sms 24850304

Sted: oplyses ved tilmelding

Lisbeth Ingvarsten Roberts
Fysioterapeut og SE - traumeterapeut,
Kraniosakralterapi og healing.

www.sundhedscentrum.com
Haslevej 61, 8230 Åbyhøj