

Spændende selvindsigtskursus for mig. Jeg fik meget ud af det. Der var et godt flow i hele forløbet med øvelser og samtale. Jeg følte mig tryk med nærværende, kompetente undervisere.

Nu forstår jeg den overførte betydning af "at skralde løg" fordi jeg igennem forløbet, fik skraldet adskillige lag af og på den måde kom dybere i mig selv - en super spændende proces.

PLADS TIL DIG

Både Morten og Trine er dygtige til at spørge ind. De giver god plads til at reflektere, lytte og evt. spørge dybere. Der er hele tiden en fantastisk nærhed og trykthed til stede. -Og så er de begge gode til at rumme de følelser, der opstår undervejs.

Gennem musik, bevægelse, tegning og samtale

TIDSPUNKT: 12. APRIL (FRA KL. 16) – **14. APRIL** (TIL KL. 16)

LUCIAKLINIKKEN, DALLUND SLOT

DIN PRIS: 4.800,- KR. (INKL. OVERNATNING OG FORPLEJNING)

Opdag nye sider af dig selv, få større selvforståelse og opnå større selvaccept og ro på en weekend der kombinerer kropsterapi, musikterapi og tegnerapi.

Retrætet består af: 1 session fredag aften, 2 sessioner lørdag og 2 sessioner søndag; alle á ca. 2 timers varighed. Herudover er der fordybelsestid, plads til gåture, meditation, lækker og sund nærende kost samt overnatning i eget værelse i smukke omgivelser.

Hver session tager udgangspunkt i et tema, der samlet skaber en ramme for forløbet. En session består af • lette bevægelsesøvelser • tegning, hvor den kropslige oplevelse udtrykkes • lytning til klassisk musik • tegning, hvor musikoplevelsen udtrykkes • samtaledel, hvor de individuelle oplevelser deles med gruppen med udgangspunkt i tegningerne.

Det er en oplevelsesorienteret tilgang, hvor udgangspunktet ikke er det talte sprog, men de sanseindtryk der opstår gennem kroppen og musikken. Metoden bygger på en psykodynamisk og eksistentiel referenceramme.

Der er ingen forventning om fysiske, musiske eller kunstneriske færdigheder.

Kursusholdere: Morten Bay (psykoterapeut, MPF) og Trine Hestbæk (musikterapeut).

FLERE OPLYSNINGER SAMT TILMELDING - KONTAKT:

MORTEN BAY, TLF: 26203181, MAIL: MORTEN-BAY@PROTONMAIL.COM