

Følelsesliv og helbred

- om samvirket mellem følelser, krop og sundhed

Menneskets følelser virker helt ind i den fysiske krop og har betydning for vores helbred. Ideelt set får man sunde organer og et godt helbred ved at leve i et harmonisk følelsesliv, hvor organerne får fred til at passe deres arbejde.

De fleste voksne har imidlertid et eller andet, som vi bøvler med følelsesmæssigt. Noget vi har svært ved at tackle, fx konflikter, mindreværd, vrede, jalousi eller bitterhed. Forløbet her er et tilbud om at få øje på, hvor man går rundt med nogle usunde følelsesmæssige reaktioner, og hvordan disse følelser kan forvandles til nogle mere sunde følelser og hensigtsmæssige reaktioner.

Indhold

Forløbet giver mulighed for indsigt i:

- hvad der er sunde følelser og hvad der er usunde følelser,
- hvordan menneskets følelser påvirker de fysiske organernes sundhed og menneskets helbred,
- hvad er følelsernes mission – hvorfor er vi understyret med vrede, begejstring, melankoli og glæde?
- hvordan usunde følelser kan forvandles med øvelser og erkendelsesarbejde.

Den første gang vil der være en kort indføring i det antroposofiske menneskesyn på en måde, så alle kan være med.

Der er selvfølgelig mulighed for at spørge og deltage aktivt i forløbet. Der er også mulighed for bare at være stille og lytte.

Målgruppe

Målgruppen er voksne, som interesserer sig for emnet og kan rumme et holistisk menneskesyn.

Det er ikke nødvendigt at kende til antroposofi og åndsvidenskab i forvejen.

Underviser

Undervisningen varetages af Heidi Hansen, antroposofisk heilpraktiker og cand. merc. Heidi arbejder med samtaleterapi, homøopati og irisanalyse, samt underviser og holder foredrag. Læs mere på www.helsepraksis.dk.



Tid og sted

Forløbet foregår mandage i lige uger kl. 19.00 – cirka 21.30.

Alle datoer:

- mandag den 6. februar
- mandag den 20. februar
- mandag den 5. marts,
- mandag den 19. marts,
- mandag den 2. april,
- mandag den 16. april,
- mandag den 14. maj,
- mandag den 21. maj

Undervisningen foregår på Kristofferskolen i Roskilde (Linkøpingvej 183, 4000 Roskilde).

Pris

Det koster i alt 950 kroner at deltage. Dette beløb dækker betaling for undervisning, undervisningsmateriale, samt the og kage i pausen.

Ved tilmelding fremsendes en faktura som betales via netbank eller kontant efter eget ønske.

Spørgsmål og tilmelding

Til Heidi Hansen via heidi@helsepraksis.dk eller på telefon 51 49 07 05.

Tilmelding senest den **30. januar** og meget gerne før!