

Antroposofisk biografiarbejde

- om at blive færdig sin barndom og komme til at stå mere frit som voksen

Alle mennesker får gennem livet mulighed for at gå en udviklingsvej. Denne udviklingsvej forløber i den antroposofiske forståelse over perioder af sådan cirka syv år. Hver syvårsperiode rummer nogle ideelle følelser og temaer, som udgør en slags potentiale for, hvad der kan udvikles.

Biografiarbejde er en metode, hvor man arbejder med at evaluere sin opvækst i forhold til, om man nu nåede det som var muligt; eller om der var temaer, som man ikke nåede eller helt har misforstået. Gennem indsigt og øvelser er det muligt som voksen at afslutte de temaer, som man bærer rundt på fra barndommen, og så stå mere frit i livet fremover.

De centrale spørgsmål, som forløbet giver inspiration til er:

- Hvordan grundlægger opdragelsen i perioden 0-21 år de udfordringer, som man står med i voksenlivet?
- Hvilke normer, vaner og misforståelser prægtes ind via opdragelse og miljø?
- Hvad er potentialet og udfordringen i menneskets temperament og karakteregenskaber?
- Hvordan gik det med at udvikle en individualitet i teenageårene og få et afklaret forhold til forældrene?
- Hvordan kan man som voksen i perioden 21-42 år opnå det, som man ikke oplevede som barn (fx at tro på det gode og at have tillid til verden)?

Der vil hver gang være oplæg, praktiske eksempler og plads til spørgsmål og fælles undren. Deltagere får undervejs udleveret summariske oversigter over stoffet samt øvelser, som man efter eget ønske kan bruge til det personlige udviklingsarbejde.

Målgruppe

Målgruppen er medarbejdere og forældre med tilknytning til Michael Skolen i alderen 28 år og opefter. Det er ikke nødvendigt at kende til antroposofi og åndsvidenskab i forvejen.

Tid og sted

Forløbet foregår 8 mandage i ulige uger kl. 19.00 – cirka 21.30 i løbet af efteråret 2010. Første gang er mandag den 30. august 2010 på Michael Skolen.

Alle datoer:

- mandag den 30. august
- mandag den 13. september
- mandag den 27. september
- mandag den 11. oktober
- mandag den 25. oktober
- mandag den 8. november
- mandag den 22. november
- mandag den 6. december

Følelsesliv og helbred

- om samvirket mellem følelser, krop og sundhed

I det antroposofiske menneskesyn virker følelser ind den fysiske krop og påvirker menneskets sundhed. Når man eksempelvis bliver vred, så forstyrrer denne vrede leverens arbejde. Og når man lider af præstationsangst på arbejdet, så virker denne angst ind i nyrerne. Sunde organer og et godt helbred opnås ved at udvikle et harmonisk følelsesliv, hvor organerne får fred til at passe deres arbejde.

For at opnå et harmonisk følelsesliv er det vigtigt at få øje på, hvor man går rundt med nogle usunde følelser, som kører rundt med én, og som man har svært ved at lave om på. Og herefter må man arbejde bevidst med at forvandle disse følelser til sunde følelser, som støtter organernes arbejde.

Indhold

Kurset handler om:

- hvordan de syv hovedorganer virker i mennesket fysisk og følelsesmæssigt,
- hvordan menneskets følelsesliv påvirker organernes sundhed,
- hvad der er sunde følelser og hvad der er usunde følelser,
- – og hvordan usunde følelser kan forvandles.

Den første gang vil der være en kort indføring i det antroposofiske menneskesyn. Der er selvfølgelig mulighed for at spørge og deltage aktivt i forløbet.

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.

Tid og sted

Forløbet foregår mandage i lige uger kl. 19.00 – cirka 21.30. Første gang er tirsdag den 23. august 2010 på Michael Skolen.

Alle datoer:

- mandag den 23. august
- mandag den 6. september
- mandag den 20. september
- mandag den 4. oktober
- mandag den 1. november
- mandag den 15. november
- mandag den 29. november
- mandag den 13. december

Pris

Det koster 950 kroner at deltage i hvert forløb. Dette beløb dækker betaling for undervisning og undervisningsmateriale, samt the og kage i pausen. Michael Skolen stiller lokaler til rådighed.

Betaling foregår via en faktura, som sendes pr. mail og betales via netbank. Denne faktura kan også bruges som dokumentation, hvis man har mulighed for at få betalt kurset af sin arbejdsgiver eller trække kurset fra i egen virksomhed.

Underviser

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



Spørgsmål og tilmelding

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

KURSER I ANTROPOSOFI

sensommer/efterår 2010

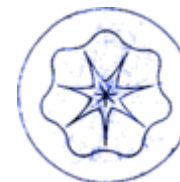


Antroposofisk biografarbejde

- om hvordan man bliver færdig sin barndom og kommer til at stå mere frit som voksen

Følelsesliv og helbred

- om samvirket mellem følelser, krop og sundhed



MICHAEL SKOLEN
Rudolf Steiner Skolen i Hjortespring