

Autenticitet, Passion og Selvværd – Intensiv udvikling af dine personlige færdigheder

- Øg livsgejsten, energien og vovemodet i livet!
- Få mere overskud til arbejde – og til at holde fri!
- Styrk din evne til kontakt, nærvær, grænser - og at være i fred med dig selv!
- Stop dine stressmekanismer - Tag kraften tilbage fra det, der tager kraften fra dig!

Dette og mere til vil du kunne opnå gennem 5 intense dages fordybelse i din autenticitet, din passion og dit selvværd. Kurset afholdes i et stort sommerhus i naturskønne omgivelser med mulighed for frisk luft, samt gode vandre- og løbeture. Et ideelt sted til fordybelse, udfoldelse og udvikling.

Udvikling af dine personlige ressourcer

Udvikl eller styrk dine kompetencer på de områder, der er relevante for dig:

Nærvær	Skarphed	Kreativitet	Tilfredshed
Intuition	Grænser	Innovation	Trivsel
Kontakt	Konfrontation	Nysgerrighed	Nydelse
Intimitet	Tydelighed	Udforskning	Overskud
Empati	Handlekraft	Frækhed	Væren i nuet
Modtagelighed	Gennemslagskraft	Lethed og Leg	Begejstring
Engagement	Beslutsomhed	Risikovillighed	Hvilen i sig selv

Jo mere du bruger hele paletten af din personlighed, jo mere energi og overskud får du og opnår dermed både skarpere sanser, stærkere situationsfornemmelse, større følelsesregister, bedre påvirkning af din situation, øget perspektiv og markant forøgelse af trivsel og resultater.

Undervisningsformen er meget varieret, og består blandt andet af tematiserende undervisning, øvelser, fordybende dialoger, kreative udfordringer, integration af krop og sind, anvendelse af de smukke omgivelser, personlig refleksion i mindre grupper. Max. deltagerantal er 8 personer. Ansvarlig underviser/coach er Søren Ewans Porting med mere end 25 års erfaring i gestalt arbejde. Han er certificeret ved GIS-international. Medunderviser er Anita Strandmark, som er en erfaren CHAI-certificeret kropsterapeut og tantrabehandler. Vi tilpasser undervisningssproget bedst muligt til vores kursister (dansk, skandinavisk, engelsk).

Praktiske informationer

Kurset henvender sig bredt til voksne mennesker med behov for og lyst til at udforske sig selv og egne ressourcer uanset baggrund, uddannelse eller position. Kurset er stærkt personligt involverende og netop derfor meget berigende for livskvaliteten. Kurset afholdes i et sommerhus i Øresundsregionen.

Kursusdato forår 2021:

APS 24) 19. april kl. 10 – 23. april kl. 13:00

APS 25) 14. juni kl. 10 – 18. juni kl. 13:00



Kursusafgiften er inkl. mad og ophold DKK 10.750, men ekskl. drikkevarer og for organisationer ekskl. moms. Vi forholder os løbende til Covid-19 udviklingen og de restriktioner, der gælder op til og under kurset.