

# Grunnleggende PSH med Aseema april 2010



## med tema **Bedre Helse**

Grunnleggende PSH, betyr at vi jobber med de grunnleggende følelsene i oss. Frykten for å miste, frykten for å bli forlatt, frykten for ikke være god nok, skam, sinne, sorg, skyldfølelse, maktesløshet, ... Når du gir slipp på disse følelsene og gamle oppfatningene av deg selv og livet, så begynner du også å få frem mer kjærlighet til deg selv og andre, blir mer avslappet og harmonisk, får en indre ro, blir mer kreativ, styrker din evne til å sette grenser, kjenner lettere hva du vil, hva som er viktig for deg ....

På denne PSH-en vil vi i tillegg ha fokus på de følelsene og trosoppfatningene som hører til det vi kaller body-mind, eller kropps-sinnet. Vi vil ha fokus på å balansere kroppen.

- Tid:** 24. og 25. april, lørd. 14 -18 (ta gjerne med en matbit), sønd. 15 -17
- Pris:** Kr. 2400,- (kr. 2200,- for deg som har deltatt på Grunnleggende PSH innen de siste 2 årene).
- Sted:** Rica Park, Stavanger (rett ovenfor teateret).

**Påmelding:** Kontakt Aseema på [aseema@aseema.com](mailto:aseema@aseema.com) eller SMS til 92223750 eller fyll ut skjema på [www.aseema.com](http://www.aseema.com). Kursavg. kan betales kontant ved oppmøte eller før kursstart på konto 1503.14.08412, Bevissthet ltd, Misjonsv. 56, 4024 Stavanger.

## **Pust bedre på 1-2-3**

Pusten er kilden til liv. Vi kan nesten si at jo mer du puster jo mer liv får du. Og dette kurset er for alle som rett og slett vil puste mer.

Når vi opplever fare, sorg, sinne, frustrasjon eller er redd for å bli avvist eller forlatt, så holder vi pusten. Vi binder følelsene våre i kroppen. I "Pust Bedre 1-2-3" så frigjør du pusten og du setter følelser fri. Kun fordi du puster bedre.

Du vil oppleve at du kan slappe av og senke skuldrene når du puster mer.

Dette handler om å frigjøre pusten slik at du kommer tilbake til din **naturlige pust**. Du lærer teknikker for å frigjøre pusten samtidig som vi gjøre disse øvelsene sammen.

- Kurset:** Søndag 25. april kl 19 – 21                      **Pris:** kr. 1100,- (vært med tidligere kr. 800,-)
- Foredrag + en smakebit:** 25. april kl 18:00        **Pris:** kr.100,- (gratis hvis du blir med på kurset).
- Sted:** Rica Park Hotell, Stavanger

For påmelding eller mer informasjon  
Kontakt Aseema Uglefot; tlf. 92223750 eller [aseema@aseema.com](mailto:aseema@aseema.com)  
eller fyll ut skjema på hjemmesiden: [www.aseema.com](http://www.aseema.com)