

Grunnleggende PSH med Aseema mars 2010



med tema **Det Indre Barnet**

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

Her er det i tillegg fokus på de avtalene vi inngikk med oss selv som barn. Når vi opplevde avvisning, så lovet vi oss selv "Jeg skal aldri mer være åpen og sårbar". Vi ønsket ikke å bli såret, så vi stengte heller av for følelsene. Vi begynte å tro at vi ikke er verdifulle, at det er farlig å bli såret, at det er vondt å bli forlatt. De fleste avtalene og trosoppfatningene er vi ikke engang klar over at vi går og bærer på. Like fullt påvirker de vår livsglede, vår kreativitet, vår energi og vår helse.

Tid: 6. og 7. mars 2010, lørdag kl 13 - 17 (evt. ta med litt niste), søndag kl 15 - 17

Pris: Kr. 2400,- (kr. 2200,- for deg som har deltatt på Grunnleggende PSH innen de siste 2 årene).

Sted: Misjonsveien 56, hovedinngang, Stavanger

Påmelding: Kontakt Aseema på aseema@aseema.com eller SMS til 92223750 eller fyll ut skjema på www.aseema.com. Kursavg. kan betales kontant ved oppmøte eller før kursstart på konto 1503.14.08420, 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: Torsdag 17. Mars, kl 19 – 21

Pris: kr. 1100,-

Foredrag + en smakebit: 17. Mars kl 18:00

Pris: kr.100,- (gratis hvis du blir med på kurset).

Sted: Rica Forum Hotell

For påmelding eller mer informasjon
Kontakt Aseema Uglefot; tlf. 92223750 eller aseema@aseema.com
eller fyll ut skjema på hjemmesiden: www.aseema.com