



Onsdagsgruppe - selvudvikling, meditation og healing

I det følgende kan du danne dig et overblik over rammen for onsdagsgruppen, formålet, udbyttet og de tanker, der ligger bag denne mulighed for selvudvikling.

Det er mit oplæg, at dette bliver et decideret selvudviklingsforløb over periode på i første omgang tre måneder. At vi skaber et rum, hvor I hver især kan tage de temaer med, der fylder i jeres liv og de kan sættes i bevægelse i trygge rammer af praktiske øvelser, healing og processamtale.

Tid og sted:

Onsdage kl. 18-20.30 i lige uger

Oxford Allé 14, 1., 2300 København S.

Datoer for 2010:

11. august og 25. august
8. september og 22. september
6. oktober og 20. oktober

Ramme og pris for forløbet:

For at gøre det på alle måder overskueligt, opsætter jeg et forløb af tre måneders varighed med i alt 6 mødegange. Det betyder, at når du tilmelder dig gruppen, så committer du dig til alle 6 mødegange. Betaling sker pr. gang – og der betales også ved manglende fremmøde, da dette er en lukket gruppe, og din plads i gruppen så at sige er reserveret til dig.

Vi evaluerer sammen den sidste gang – og tager derefter stilling til, om vi skal fortsætte – og i givet fald i hvor lang en periode.

Du binder dig til et forløb for at skabe de mest optimale rammer for en stabil og tryk gruppe – så du ikke hver gang skal bruge energi på at forholde dig til nye mennesker/ny gruppe. Det giver mest muligt arbejdsro – og dermed mulighed for dybere processer.

Jeg har taget udgangspunkt i min timepris for individuel terapi – og har lavet den lidt billigere, så der er følgende to muligheder:

1. Du vælger kun at gå i gruppen – og betaler kr. 300 pr. gang – i alt kr. 600 pr. måned i tre måneder
2. Du vælger at gå i gruppen og en individuel terapi – og betaler kr. 200 pr. gang for gruppen og kr. 400 for individuel – i alt kr. 800 pr. måned i tre måneder

Dette giver dig mulighed for at lave det mix, der passer dig allerbedst.

Medbring tæppe og vanddunk – det er nogle gang af betydning af have noget af "sit eget" med sig. Klæd dig i tøj, du føler du kan arbejde i.

Gruppestørrelsen er minimum 3 og maksimum 5. Ved ulige antal indgår jeg i par-arbejdet.

Det er en god idé at afklare med dig selv, om du ønsker at committe dig til en rejse ind i dig selv. Så din commitment bliver lavet til dig – og ikke til mig. Dette er noget du skal melde dig til – for DIG selv. Fordi du ønsker at give dig selv denne mulighed.

Formål og udbytte:

Siden jeg selv begyndte på min selvudviklingsproces, har jeg været optaget af at finde ud af hvad giver de hurtigste resultater, som også er varige, og som kan opnåes lettest muligt. Baseret på min egen erfaring, hvad der har virket for mig og utallige klienter, har jeg valgt at kombinere kropsarbejde, meditation og healing. Det er min overbevisning, at vi er her for at leve i en tilstand af lykke og frihed – som ikke betinges af de omstændigheder, vi befinder os i.

Sagt på godt dansk "står vi i vanskeligheder til op over begge ører, er det stadig en mulighed at have kontakt til livsglæden inden". Udfra 20 års afprøvning er jeg kommet frem til, at det, der virker for mig – det er at få fat i min krop, min opmærksomhed og lade mig støtte af healingsenergi. Så kan jeg tackle alle tilstande – fra intens glæde til intens sorg/vrede/depression/etc.

Det er derfor mit mål med disse onsdage, at vi med udgangspunkt i hvor den enkelte er, og hvor gruppen er som helhed, arbejder kropsligt, mediterer og bliver healet som gruppe. Fordelen ved at arbejde i gruppe er, at mange processer forløber langt lettere, fordi vi er flere til at gå dem igennem – flere til at løfte. Det kræver af deltagerne, at der er en vis grad af grounding, afgrænsning og centrering – alle færdigheder, som vi konkret arbejder med at styrke på disse aftner.

Min arbejdsform er en-til-en-terapi. Dvs. gruppen må ikke terapere eller give råd til hinanden – men hjertens gerne med udgangspunkt i dig selv dele, hvad der sker inde i dig selv, når du lytter til din med-gruppedlemmer – som en del af din læringsproces om dig selv. Du vil dermed blive trænet i evnen til ægte empati – evnen til at kunne lytte og være med præcis det der er – uden at skulle give råd, trøste, fortælle "det kender jeg også" – hvilket godt kan være lidt vanskeligt i begyndelsen – men fantastisk træning i længden.

Det er afgørende for et trygt klima, at denne arbejdsform accepteres og efterleves. Og så skal jeg skynde mig at sige – at det ikke skal opfattes som en mundkurv – men en gruppekultur, vi skal finde ud af at skabe sammen – som giver de optimale betingelser for, at vi kan gå ind i selvudviklingsprocesser i et respektfuldt og trygt miljø.

Den form I vil opleve gruppen arbejde i, er oplevelsesorienteret – dvs. både dit og mit fokus er på at du, i løbet af de 2½ time vi er sammen, opdager og lærer nyt om dig selv. Du bliver bevidst om mønstre – både kropsligt, tankemæssigt, følelsesmæssigt og energimæssigt. Du vil blive støttet i at opdage og opbygge nye muligheder og spor – lige præcis fra det udgangspunkt, du har.

Jeg lægger vægt på at løfte ressourcer og muligheder frem – og bruge krop og energi som container for de svære følelser. Du vil dermed erfare, at tilstande/følelser, som kan være svære for dig at håndtere, de finder et trygt rum at være i – din egen krop støttet af min healing og guidning til at holde nærværet med præcis det, der er.

Jeg vil invitere til forundring, forandring, nysgerrighed, til oplevelse og læring – alt sammen baseret på respekt, accept og anerkendelse af dine strategier og handleformåen. Jeg ønsker

gennem min undervisning at vise dig, hvordan du kan møde dig selv – og være med dig og det som er – præcis som det er. Det giver muligheden for ægte transformation – og erstatter ikke bare gamle mønstre med nye mønstre.

Mit mål er, at du kan tage dele af den konkrete kropsundervisning, opmærksomheds- og nærværstræning med direkte ud i dit liv – og selv forsætte din proces der.

Programmet vil bestå af kropslige øvelser, der yderligere vækker og styrker kropsbevidstheden. De kropslige øvelser opbygger også din "container" til at kunne forløse følelsesmæssige ubalancer på den mest harmoniske måde. Du vil få healing og sparring til at arbejde videre med præcis det, der optager dig.

Udbyttet af disse onsdage er mangeartet - øget kropsbevidsthed, styrkelse af ressourcer til at handle/tackle udfordringer, der normalt er for overvældende, spejling/læring i gruppen som inspiration til at udvikle eget selvbillede....

Du er også velkommen til at gøre dig tanker om hvad præcis der er vigtigt at få ud af disse samlinger - så du på den måde er med til at skabe og få mest muligt ud din tid og de muligheder, gruppen byder på.

Poetisk billede:

Jeg faldt over et forord i en bog, som på poetisk vis udtrykker min intention med denne onsdagsgruppe – det fundament, jeg hviler på, når jeg arbejder med grupper og processer:

Til dig,

Skab med glæde dit eget smukke verdensatlas og tegn din egen lykkes tegning.
Lev fuldt og helt med stort mod mens du opbygger din lykke dag for dag.
Det er meget tomt at leve et liv fyldt med negativitet og smålighed; et liv uden mål, hvor man vandrer formålsløst fra den ene dag til den næste.
Lev med udstråling af en urokkelig og ædel ånd, hvor du overkommer selv tider med stor sorg.

Min ven,

Stand ikke; gå gennem mørket og åbn din egen store verden fyldt med brændende livsmål.
Du bør vælge den mest værdifulde vej i livet og ikke lade dig afspore.
Tag ét fast skridt ad gangen, dag for dag.
Skab dage fulde af fornyelser, lige netop dér, hvor du er, og efterlad et ærligt menneskes historie levet med et stort poetisk hjerte.

Dette forord samler det hele – både de små skridt, de store følelser, her-og-nu-fokuset, lykke, fortsat at udvikle sig....

Du er velkommen til at ringe 22 21 56 40 eller skrive til kristina@holistiskterapi.dk, hvis der er spørgsmål, du ikke har fået besvaret eller besøge www.holistiskterapi.dk.

Kærligst,
Kristina Mie