

## 2. KURSUS: "Livsglæde og skaberkraft – Ham & Hende"

### VITALISER KROP OG SJÆL... MED ET KURSUS FØR VINTEREN

Dato: den 29.-30. oktober 2012

Den kendte musikolog, Birgit Lyngø, afholder 2 dages kursus på det kraftfulde Helgenæs.

**Sted:** Strandgaarden, Esby Strandvej 8, Esby-Helgenæs, 8420 Knebel. [www.Strandgaarden.org](http://www.Strandgaarden.org)

Om stedet udtaler en tidligere kursist: "Strandgården er en fantastisk ramme for netop denne form for kursus. Stilheden, liv, natur, sjæl – og en meget stor renhed!" – Det er en nænsomt moderniseret strandgård beliggende 3 minutter fra en uberørt, østvendt strand, som kalder på gåture og ophold ude i stilheden. Du får ø-klima med megen lys og sol.

**Nøgleord & indhold:** Kærlighedens røntgenstråler – kildevældet – mødet – livets helhed – nærvær – feriefornemmelse – naturen – manddom og kvindelighed – stilhed og nærvær.

Du får igen mulighed for ved hjælp af **PowerDesignMetoden** nu at arbejde med disse nøgleord, så du får din egen udgave af dem ud fra *din* personlige livserfaring og forståelse. Vi mediterer på dem, synger dem, fortæller "eventyr" om dem, visualiserer og sanser dem, tegner dem i mini mandalas. Enkle kroppsøvelser føjes ind, og vekslen mellem det hele er til stor nytte og glæde. Stilheden & naturen kommer til at fylde en del af disse kursusdage, som du kan glæde dig til.

- Sådan udtaler en kursist på det foregående kursus sig om sin oplevelse: "Et åndeligt og sjælfuldt 2-dages retreat som åbner op for udvikling hos den enkelte, der hvor netop den person er! Yderst berigende!" – En anden kursisdeltager udtaler: "Det bedste kursusforløb, jeg kan erindre at have deltaget i."

**Praktiske oplysninger:** Kurset begynder mandag kl. 10-17 og fortsætter tirsdag kl. 10-16.

Mandag aften er du velkommen til at deltage i en åben meditation kl. 20 også på Strandgaarden.

Medbring farver og en notesbog til egne noter og til mandala tegning, og tag behageligt tøj på.

**Pris** for kursus incl. mad (500 kr.) er 700 kr. pr. dag, dvs. **1900 kr.** samt følgende for overnatning:

- på enkeltværelse: 350 kr. (incl. sengelinned + håndklæder) eller

- på dobbeltværelse: 500 kr. (incl. sengelinned + håndklæder).

Du kan komme før mandag eller blive efter tirsdag og indlogere dig på din egen lille retræte eller ferie evt. med din kæreste, en ven eller veninde. Der er god plads og optimale uforpligtende muligheder.

Eventuelle egne aftaler om længere ophold gør du selv med **Ole Pedersen, Strandgaarden, på tlf. 42251887.**

**Tilmelding** foregår senest 1 uge før ved at sende en mail til **bl@power-design.dk** (husk at oplyse om enkelt- eller dobbeltværelse). Herefter får du en faktura - også på mail. Når du har indbetalt det fakturerede beløb, får du bekræftet din tilmelding.

