

VIDERE MED HVOR LEVER DU FRA?

fra nærvær? – fra fravær? – fra åbenhed? – fra forsvar?

Stadig 2 mulige pladser på modul 3

kun for deltagere, der har gået på de videregående forløb hos Naja

*Vil du også deltage i et psykologisk og spirituelt træningsforløb,
hvor vi mødes 3 gange i København fra september 2019 til februar 2020?*

*For at finde mere og mere ståsted i kvaliteter af væren – for at opnå frigivelse af bundne
energier.*

Tilmelding efter aftale med Naja Vita Nielsen.

Modul 1: **Styrke i hjertets åbenhed**

Hjertesår og barrierer af forsvar
Fremmedgjorthed i livet fra lukninger
Gennemsigtighedens nødvendighed
26. – 29. september 2019

Modul 2: **Visdom af accept**

Udfordringen af afvisning
Sårbarheden overfor at blive forrådt
Acceptens nødvendighed
7. – 10. november 2019

Modul 3: **Gennemsigtighed og åbenhed**

Nærvær af menneskelig essens
Sårbarhedens ophør
Gennembrud ved at favne alle menneskelige aspekter
30. januar – 2. februar 2020

Vi har alle liv med glæder, lidelser og udfordringer. At være menneskelig indebærer at være sårbare, åbne og modtagelige overfor de oplevelser, der opstår, udfolder sig og ophører. I

denne fortsatte strøm kan vi lade os opsluge af op- og nedture og vores forskellige forsvar mod at mærke, hvad der sker. Alternativt kan vi træne et levende nærvær, der tilbyder et reelt fundament ind i, hvor og hvad vi kan komme fra, alt imens vi lever.

Træningsforløbet VIDERE MED HVOR LEVER DU FRA? er et sådant alternativ - der er så meget grundlæggende heling og indre frisættelse i vente.

Kursusleder: Naja Vita Nielsen, Levende Nærvær.

OM SELVE TRÆNINGEN

I løbet af dette træningsforløb vil du opleve, hvordan du mere og mere kan leve fra kvaliteter af nærvær, fra inderlighed, fra autenticitet, fra glæde og åbenhed og fra intimitet med dig selv og livet. Du vil erfare, hvordan din essentielle gennemsigthed fra hjertet bliver et naturligt værn og ikke en trussel mod din integritet i livets ofte udfordrende skoling. Du vil undersøge, hvordan det er muligt at leve et meningsfuldt liv, hvor vanskelighederne som sårbare og skrøbelige mennesker med en menneskelig krop eksisterer samtidigt.

I en hjertevarm og klar konfrontation får modstande og begrænsninger mulighed for at slippe og forvandle sig til deres potentiale: En sund forankring i, hvem og hvad du sandt er. Potentialer og begrænsninger, der adresseres på dette forløb er:

- din naturlige menneskelige sårbarhed, der tilbyder en åbnende modtagelighed eller en tilsvarende lukning til hvem og hvad du er.
- dit skjold af forsvar, som hæmmer flow til og fra dig - og skjoldets opløsning.
- dine sår i hjertet, fra svigt og fra dit liv med din dyrebare Væren uset og ikke spejlet - og genvinding af hjertefuldhed.
- afvisning - og evnen til accept af dig og din menneskelige natur uanset.
- den vanskelige hævnfølelse fra hjertets sår og dens frisættelse.

Det svære

Vi kender ikke altid til den bredspektrede indre natur af nærvær. Vi holder måske fast i, at vi må klare alt alene. Vi har endnu ikke den fornødne nænsomhed overfor os selv til at gennembyde særligt vanskelige modstande på de indre niveauer. Vi haster afsted af mange grunde, og vi når ikke altid at værdsætte og give plads til de mere umærkelige strømninger af det dyrebareste – vores rige nærvær, der pulserer og cirkulerer af indre liv.

Vejene igennem

Med det åbnende hjerte som katalysator og den dybtfølte indsigt som retningsgiver kan vi lære at møde modstande og begrænsninger indefra uden at hænge fast i identifikation og fastlåsnings. Det gammelkendte omkvæd 'det er *altid* sådan' og 'det bliver *aldrig* anderledes' vil ophøre.

Når vi møder vores vanskeligste områder med hjertefuld inklusivitet, med nænsom styrke og følsom vilje, sker der noget overraskende og ganske vidunderligt, - vi bliver mere og mere gennemsigtige på den menneskelige måde. Således at det lysende fra vores sande natur kan skinne igennem, og vi kan blive modtagelige og påvirkede af det.

Men det er ikke altid lige let. Påkrævet er ny viden, nye færdigheder. En oprigtig dedikation fra hjertet og en stabil intention om at ville frisætte fastlåste energier. De fleste kan ikke mestre dette bevidsthedsskifte uden videre og slet ikke i områder, hvor udfordringerne er størst. Vejledning og tid til fordybelse og udforskning i trygge og nærende rammer er nødvendigt. Den gensidige støtte fra en kendt gruppe gennem længere tid er uvurderlig og har en bærende kraft gennem forløbet.

Metoder og strukturer i træningen er alle eksperimentelle og giver den enkelte deltager egen-erfaring og livsforandrende indsigter:

- Undervisning, dialog og guidninger
- Meditation, hjertet og sindets åbning
- Inquiry og dialektisk inquiry (udforskende indre øvelser i små grupper)
- Små opstillinger fra Hjertet (ud fra metoden Familieopstilling af Bert Hellinger)
- Elementer fra Storytelling for at vække visdommen i os

Hvert modul har et udvalgt emne i tillæg til let kropsarbejde, støttende meditationsformer og indre realisationsprocesser, for at sikre at det hele menneske er inddraget med både krop, hjerte og bevidsthed.

TESTIMONIES

Kollega siger:

"Et dypdykk i deg selv? Erfarne, dyktige Naja guider nænsomt og fint inn i gjennom sjelens irganger." **Connie Norup, Energiverkstedet, Stavanger**

3 deltagere fra tidligere træningsforløb omkring HVOR LEVER DU FRA? siger:

"Anbefaler af hele mit hjerte Najas dybe, grundige og kærlige arbejde. Det er træninger på et

meget højt niveau, og jeg vil anbefale dem til alle, som gerne vil i kontakt med sin inderste essens, blive klogere og vokse i kærlighed". Mette Frahm

"Beauty walks a razers edge, sagde Bob Dylan vist en gang. Og det gør du, balancerer mellem varme, humor, stor forstand og indsigt..... Det er en stor hjælp.... " Lasse

"Fra sine mange, mange erfaringer og oplevelser har Naja udkrystalliseret de fineste og sandeste perler, som hun serverer i en smuk rækkefølge af teori, øvelser, deling, meditation og bevægelse. Jeg har følt mig 100 procent tryk, selvom det mange gange har været helt ukendt land, jeg blev kastet ud i. Jeg har nydt det super seriøse, sjove, trygge, nænsomme og kærlige space Naja skaber. Fantastisk god formidling, støtte og vejledning, der rykker. TAK!!" Katrine

Deltagerbevis: Deltagerne modtager deltagerbevis efter fuldført træning.

Individuelle sessioner

Det er muligt og anbefalet at bestille individuelle sessioner i forløbet. Se website www.naja.nu for info om priser etc.

Er denne træning for dig?

Denne træning er for deltagere, der fortsætter fra træningen forår 2019 HVOR LEVER DU FRA? og for deltagere, der kommer fra andre af Naja's træningsforløb og retreats eller fra tilsvarende niveau. Deltagelse efter aftale med Naja.

Denne træning "VIDERE MED HVOR LEVER DU FRA?" er én af flere "Levende Nærværs Træninger".

PRAKTISKE INFORMATIONER

Datoer og tider

Træningens 3 moduler 26. – 29. september 2019, 7. – 10. november 2019, 30. januar – 2. februar 2020 afholdes som 3½ dages kurser fra torsdage kl. 16.30 til søndage kl.

15.30. Torsdage kl. 16.30 – 21.00, fredage og lørdage kl. 9.30 – 17.00, søndage kl. 9.30 – 15.30.

Pris

I alt 9.000 DKK (3.000 DKK pr. kursus ved bindende tilmelding til hele forløbet).

Det vil være muligt for enkelte deltagere med sær aftale at deltage i et eller to af modulerne.

(Kursusprisen pr. modul er så 3.200 DKK).

Inklusiv i prisen

Undervisning på alle 3 moduler.

Årstidens suppe og boller torsdag aften.

Tilmeldingsfrist: Så længe pladser haves.

Tilmelding

Tilmelding til hele træningen sikres ved indbetaling af depositum og 1. rate på 3.000 DKK.

Tilmeldingen gælder for hele træningsforløbet på i alt 3 moduler med mindre andet er aftalt.

Maximum deltagerantal: 12 Åben for tilmelding Stadig 2 ledige pladser

Betaling

Kursusprisen på 9.000 DKK kan naturligvis betales samlet, men det er også muligt at indbetale i 3 rater (eller flere):

1. rate/depositum: 3.000 DKK indbetales ved tilmelding.
2. rate: 3.000 DKK indbetales senest den 1. november 2019.
3. rate: 3.000 DKK indbetales senest den 15. januar 2020.

Raterne indbetales via mobilepay 40 54 33 83 eller ved bankoverførsel til Naja Vita Nielsen, Stibjærgvej 19, 4370 St. Merløse. Danske Bank reg.nr. 9493 kontonr. 5405695261. IBAN: DK 3130005405695261. Swift kode: DABADKKK.

Du er velkommen til at kontakte Naja for en anden betalingsordning, der passer dig bedre.

Afbestillingsbetingelser

Halvdelen af 1. rate/depositum på 3.000 DKK = 1.500 DKK refunderes ikke ved afmelding senere end 1. september 2019. Ved deltagelse på modul 1 er tilmeldingen for hele forløbet økonomisk bindende, med mindre andet er aftalt.

Kursussted

Træningen afholdes i Levende Nærvær/Integrativ Udvikling, Adelgade 58, 6. 1304 København K.

Du er velkommen til at kontakte mig med dine spørgsmål, for tilmelding og for en snak om dine muligheder for at deltage.

Jeg er frem til at høre fra dig,
Kh Naja

Naja Vita Nielsen

Levende Nærvær

mobil +45 40 54 33 83

info@naja.nu

www.naja.nu

[facebook.com/njavita](https://www.facebook.com/njavita)