

## "" ANDLIG INSPIRATION ""

### *KURS/WORKSHOP i Personlig och Andlig utveckling*

Vill du upptäcka din personliga kraft och utforska det andliga syftet med den mänskliga tillvaron? Vill du ha mer glädje, hälsa, frid, kärlek, inspiration och framgång i ditt liv?

Detta är något vi alla önskar och drömmer om, men hur mycket är vi beredda att avsiktligt investera i oss själva? Är du redo att ta ditt liv i egna händer och ta emot allt det du drömmer om? Då är denna kurs något för dig. **KOM NU OCH VÄNTA INTE LÄNGRE!!!**

Kursen/workshopen är förlagd till 5 helgdagar à 4 timmar och baseras på bland annat:

- **Qigong och Meditation.** Varje tillfälle inleds med Qigong och meditation för att balansera våra energier, få oss att slappna av och vara närvarande under kursdagen tillsammans.
- **Deepak Chopras bok - Livets sju Andliga Lagar.** Du får här tillgång till redskap som gör att du kan förändra ditt liv på ett livsbejakande sätt. Vi går igenom ett till två kapitel per tillfälle för att sedan tillämpa det i vårt liv. Nästkommande träff pratar vi om våra upplevelser och tankar.
- **Olika Meditationstekniker.** Meditation är en teknik för att uppnå inre harmoni och balans. Den ökar vår förmåga att slappna av och vara närvarande i kroppen och nuet. Genom meditation övar vi oss att tysta sinnet och låta något visare och kärleksfullare träda fram inom oss. Under kursen får du lära dig olika tekniker som hjälper dig bli mer medveten om energierna inom dig och runt omkring dig. Syftet med att meditera i grupp är också att fungera som ett stöd och en inspiration för varandra. När vi sitter tillsammans och mediterar skapas starkare och kraftfullare energier än var och en för sig.
- **Kunskap om Auran och Chakrasystemet.** Vår kropp är ett energisystem. Det vi kallar Chi/Prana/Livsenergi flödar genom kroppen hela tiden. Alla våra celler består av vibrerande livsenergi. Även våra tankar och våra känslor består av vibrerande energi. Genom att få kunskap om din energidimension får du en djupare förståelse för din inre natur. Du kan bli vän med dina tankar och dina känslor, släppa kontrollbehov och bejaka dig själv och ditt liv precis som det är. När vi får större tillit till livet och livsprocessen kan vi också känna större frid och inre balans även i livets "mörkare" stunder.

- **Energiövningar.** Genom kreativa och praktiska övningar får du tillämpa det du lär dig under kursen. Övningarna syftar till att hjälpa dig känna de subtila energier som finns inom och runt omkring dig. Övningarna lär dig att:
  - stimulera energiflödet i kroppen och i auran
  - stärka din intuitiva förmåga och lyssna till inre vägledning
  - stilla ett stressat sinne och kropp

Några exempel på övningar är:

- Aura- och chakramålning
- Olika intuitionsövningar
- Doftterapi med eteriska oljor
- Frigörande dans
- Healing

Genom att bygga broar till **anden** och lära oss energins språk och symbolseende kan vi hjälpa oss själva till bättre hälsa, balans, harmoni och glädje i livet!

## **VARMT VÄLKOMMEN!**

**Arrangör:** Aromagården/Caroline Lindow - [www.aromagarden.se](http://www.aromagarden.se)

**Kursledare:** Dorotha och Caroline

Dorotha har under många år varit verksam på Livsfilosofiskt Forum, där hon har arrangerat kurser och föredrag inom personlig och andlig utveckling. Hon har även haft egna studiecirkelar, kurser och gruppmeditationer. Dorotha arbetar också med healing, regression, healingmassage, medial rådgivning och auramålning.

**Plats:** Köpenhamnsvägen 95 (Potatisåkern)

**Datum:** Lördag den 17/3                      Lördag den 31/3                      Söndag den 15/4  
Lördag den 28/4                      Söndag den 13/5

**Tid:** 11 - 15 varje tillfälle

**Pris:** 3.200 kr inkl allt kursmaterial samt Deepak Chopras bok "7 Andliga Lagar".  
Te och frukt ingår under kursen.

**Anmälan:** **Senast den 1/3** genom att betala 800 kr i registreringsavgift. Resterande belopp, 2.400 kr betalas vid första kurstillfället. För anmälan och vidare information: Aromagården/Caroline Lindow tel: 0739-261560, [caroline@aromagarden.se](mailto:caroline@aromagarden.se)