

Core Energetics Delavnica

Ljubljana

28., 29. februar, 1. marec 2020

UŽITEK

Užitek je stanje fizične in duhovne blaženosti, ki ga doživimo tako v duši kot v vsaki celici telesa. Občutimo ga v našem notranjem in zunanem bitju, polno, prebujeni in živi z vsemi senzacijami, občutki, zmožnostmi.

Živimo v časih, ko le redki izkušajo ljubezen do življenja, ki bi jo v resnici lahko izkusili vsi. Vsi želimo uživati v življenju, vendar večina ljudi to išče navzven, namesto da bi to poiskali v sebi.

Užitek je esenca življenja. Je naš pogon in usmeritev, omogoča nam spontanost in nas žene naprej. Daje nam občutke zadovoljstva, potešenosti. Dovolj užitka nas ohranja fizično in duhovno prožne; pomaga nam, ko se spopadamo z neizogibnimi življenjskimi spremembami. Užitek krepi naš imunski sistem in zdravje ter pomaga pri okrevanju od različnih bolezni.

Izgubi užitka v življenju vedno sledijo notranji boji. Zmanjšata se naša fizična in duševna energija, postanemo nezadovoljni, začnemo dvomiti vase, prenehamo se sprejemati, poslabša se nam samopodoba.

Nezmožnost notranjega občutenja užitka ljudje nadomeščamo z zunanjimi viri užitkov - s sladkarijami, alkoholom, drogami, z menjavanjem spolnih partnerjev, s skakanjem iz ene zunanje zadovoljitve na drugega. Toda vsi ti »vrhunci« so zgolj trenutni. Zahtevajo neprestano ponavljanje, ki lahko vodi v zasvojenosti in notranjo praznino.

Na izkustveni delavnici vam bomo pomagali stopiti v stik z energijskimi blokadami v vašem telesu, da boste dobro občutili in razumeli, zakaj in kje zadržujete svojo polnost in živost v telesu. Z gibanjem, zavedanjem in predanostjo lahko zmanjšamo napetosti v telesu in odpremo občutenje užitka.



Anna Timmermans in Cees van Loon poučujeta na Nizozemskem inštitutu za Core Energetics (NICE). Anna je ustanoviteljica in strokovna direktorica, Cees pa je direktor inštituta.

Skupaj delata terapevtsko s pari in vodita cvetoč holistični terapevtski center Cordium v Nijmegenu na Nizozemskem. Oba imata tudi svoji zasebni psihoterapevtski praksi, Anna več kot trideset let, Cees pa več kot deset let.

S Core Energetics povečujemo zavedanje o tem, kdo zares smo, s pomočjo energije, gibanja, dihanja in odnosov. Zavemo se načinov, s katerimi sami sebe zadržujemo pred tem, da bi zaživel globoko izpolnjujoče življenje. Eden izmed načinov, kako to nezavedno počnemo, je z blokiranjem energije - in s tem naših čustev - v določenih predelih telesa. Z učenjem, kako spraviti energijo v telesu v gibanje, se učimo osvobajati svoje občutke in prihajamo v stik s celim spektrom občutkov. Ko sprostim blokade v določenih predelih telesa, se spremeni tudi notranja izkušnja telesa. Klienti poročajo o tem, da so po tem postali bolj živi, močni, radostni, pogumni... Core Energetics je kreativen, dinamičen in radosten način, s katerim lahko polno doživljamo kreativnost, dinamičnost in radost naše lastne življenjske energije!

Info: 2,5 dnevna delavnica
Datum:
od 28. februarja do 1. marca 2020

Časovni raspored:
Petek: 17:00 - 21:00
Sobota: 10:00 - 13:00 | 15:00 - 19:00
Nedelja: 10:00 - 13:00 | 15:00 - 17:00

Lokacija:
Joga studio Sadhana, Ukmarjeva 4,
Ljubljana Rudnik (vhod B1)

Cena:
300 EUR | 250 EUR za študente NICE
in za prijave do 1. decembra 2019

Jezik: Delo bo potekalo v angleškem jeziku, po potrebi s prevodom v slovenski jezik

Kontaktna oseba:
Samo Božič | +386 40 239 675
Prijave:
info@psihoterapijabozic.si

