

Bortom smärta och känslighet – två workshops i en

När och Var: söndag 8/3 kl. 13-17 på Yoga Nu. Finntorpsvägen 5A, Finntorps centrum (ca 10 min fr Slussen)
Investering: 790 kr. Föranmälan till berit.hague@livsdansen.se gärna senast 5/3. Swishbetalning på plats.
Ingår: Dansvågen, Den själsliga gåvan samt Skriva-till-dig-själ-redskap. Ta gärna med frukt/smörgås el likn.

"Jag upplever fysisk och/eller mental smärta. Vilka underliggande personliga skatter finns?"

"Jag är högsensibel. Hur tar jag bäst hand om min unika gåva?"

"Jag upplever smärta och är högsensibel. Hur omvandlar jag denna utmaning till en styrka?"

Vi erbjuder ett space där du kan lyssna in livet och dina egna kraftfulla budskap. Ta hand om dig själv utifrån den du är och titta närmare på din fulla potential. Du längtar efter ännu mer glädje, fokus och fördjupning. Vad kan smärtan handla om bortom tankar som du själv eller andra har haft hitintills? Vad säger kroppens signaler – egentligen – fri från störningar från yttre brus?

Du är nu vid en punkt där du bestämt dig för att ta dig till nästa nivå. Kanske känner du att smärta just nu tar ett alltför stort utrymme av ditt liv. Kanske känner du igen dig i vad man kallar för HSP (highly sensitive persons). Eller så märker du hur den upplevda smärtan och högsensiviteten samverkar och vill undersöka detta mer grundligt. Det här är din workshop!

Som bas för aktiviteten finns dansformen där du bestämmer tempot – De 5 Rytmer (Flöde, Staccato, Kaos, Lyrisk och Stillhet). Dessa rytmer bildar Dansvågen vilken leds av Berit Hague. Mikaela Steen som skrivit boken "Den själsliga gåvan – Din styrka i vardagen" inspirerar till Skriva-till-dig-själ-redskap. Just kombinationen av konstformer skapar plats för en extra skjuts framåt! Mikaela har initierat denna workshop utifrån egna erfarenheter och insikter om hur dansen och skrivandet hjälper till att sortera olika intryck och behov. Likaså hur detta sätt påverkar i positiv riktning för såväl kortvarig som långvarig fysisk smärta.

På dansgolvet och genom det skrivna ordet kan du utforska och uppleva din visdom. Komma i kontakt med lösningar – konferera med dig själv. Du har en enorm resursbank där inne. Varmt välkommen att tillsammans med ledarna och gruppen vidga perspektiven!

***Berit:** Certifierad lärare i Gabrielle Roths 5 Rytmer. Certifierad lärare i Kundalini Yoga samt diplomerad andningspedagog. Lärare på Wäxthusets andningspedagogutbildning i 6 år. Har 30 års erfarenhet som individ- och gruppcoach där inslag av olika berikande uttryckande konstformer bildat grunden. Arbetar nationellt och internationellt. Berit 070-432 66 08 www.livsdansen.se*

***Mikaela:** Utbildad civilekonom med marknads- och beteendevetenskaplig inriktning. Legitimerad yrkeslärare i handelsämnen. Bland erfarenheterna finns roller såsom Auktoriserad Jobb- och Utbildningsexpert. Verkar som förändringsledare. Arbetar med kreativitetsdriven samhällsomställning på individ-, företags- och samhällsnivå. Mikaela 070-675 88 15 www.gallerimikaela.se*

