



Sansning, hjertefølelse & bevidsthedsvidde

med Marianne Bentzen

3.-6. oktober 2024

Vores sansning af os selv og af vores verden er basis for at kunne fordybe både livsglæde og hjertefølelse.

Sansning gælder fornemmelsen af spænding og underspænding i kroppen, men også fornemmelse af rytme og arousal. Det gælder sansernes åbenhed overfor jord, planter, sol, vind og regn, mad og drikke, lyd og lys – og overfor mennesker og dyr. På kurset vil vi tage afsæt i en finere fornemmelse af kroppens strømning og sansning i verden, og søge ind at mærke at vi er en del af verden, ikke bare beboere i den. Dette er basis for at fornemme den dybere kvalitet af spirituelt nærvær, der gennemlyser alt.

Derfra vil vi arbejde med at fordybe og stabilisere hjertefølelsen som den centrale kvalitet i en spirituel udviklingsproces.

Den dybere fornemmelse af hjertets rum og hjertets ordløse viden danner naturligt et mere inderligt forhold til andre. Det giver også et mere nænsomt forhold til sig selv og til nogle af de smertepunkter, som man uundgåeligt vil møde undervejs.

Endelig vil vi arbejde med en fordybelse i vores eget bevidsthedsnærvær og de sarte udvidede rum, der udfolder sig herfra. Dette øger vores fornemmelse af den spirituelle mildhed både i vores eget liv og vores opfattelse af omverden – både i skønheden og i smerten.

Hvis udenlandske deltagere melder sig, er kursusproget engelsk.

Workshoppen afholdes på Fyrregården



Se praktiske oplysninger på næste side

Sted

Fyrregården,
Matolievej 14, 4573 Højby.

Kursusstedet Fyrregården har en sauna, som vi kan bruge om aftenen. Der er stole og meditationsudstyr på stedet, men medbring dit eget sengetøj, eller lej sengetøj og håndklæde for 175 kr.

Vi er kun 700 meter fra Danmarks smukkeste sandstrand, omgivet af klitter og lyng.

www.fyrregaarden.dk



Transport:

Fyrregaarden ligger ved Gudminderup strand. Det er 1 time i bil fra København og ca. 1,5 time med tog fra Københavns Hovedbanegård. Højby station ligger 5 km fra gården, og man kan blive hentet, hvis man ikke har bil. Der er 25 minutter i bil til Sjællands Odde.

Information

Tilmeld:

Tina Duelund: info@MARIANNEBENTZEN.COM

Giv venligst besked til Tina om allergier og ønske om eneværelse (først til mølle).

Tider:

3.10. kl 10.00 – 6.10. kl 13.00

Pris:

For workshop plus overnatning og vegetarisk mad
9.200 kr. pr. person. Depositum er 4.000 kr.

Så længe vi har plads, kan enkeltværelse bestilles for 9.400 kr.

Afbestilling:

1.000 kr af depositum er administrations-udgift, og det resterende workshopgebyr betales tilbage, hvis du aflyser workshoppen minimum 14 dage i forvejen. Ved afbestilling mindre end en uge før kursusstart er hele kursusbeløbet forfaldent.

Om Marianne



Marianne Bentzen
www.mariannebentzen.com



Psykoteraapeut MPF, forfatter, meditationslærer. Marianne har lavet terapi samt undervist og superviseret psykoteraapeuter, psykologer og psykiatriske behandlingsteam i ind- og udland siden 1982.

Hun har specialiseret sig i arbejdet med de kropslige og relationelle kompetencer, der danner grundlag for følelsesmæssige og bevidsthedsmæssige processer i personligheden. Marianne er medskaber af teorien om den neuroaffektive personlighedsudvikling, og hendes bøger om dette og om meditation er oversat til adskillige sprog. Hun har mediteret siden 1991.