

✦ Uddannelse på InFreeLand skolen 2021 Norge.

"Uddannelse i forståelse og anvendelse af: brug af krop, spejling, energiarbejde og en åndelig dimension i terapi og selvudvikling".

Kursforløbet kommer til at strække sig over i alt 21 dage fordelt på 7 kurser af 3 dage , ca over et år. Max 12 deltagere.

Alle 7 kurser vil ligge fredag til søndag. fra kl. 10,00 til kl 17,15. Med en lunch pause midt på dagen på 1 time og 30 min.

Vigtigt er at være opmærksom på at dette er en er proces og erfaringsbaseret uddannelse, hvor vi fletter pensum ind i deltagernes egne processer.

- At sanse/mærke energien i gruppen.
- Hvordan ændre energien i gruppen.
 - At øge energien i gruppen.
 - At centrere/fokusere gruppens/deltagernes energi.
 - At ekspandere gruppens/deltagernes energi.
- Hvordan bevidstgøre spejling.
- At læse, genkende og få forståelse for overordnede personlige karakterstrukturer.
- Hvordan øge evnen til at rumme højenergi - regulere og balancere energi.
- Hvordan øge evnen til at rumme egne grund-emotioner.
- Hvordan forbedre evnen til nærværd, relationer, kommunikation og kontakt.
- At øge evnen til at mærke og sætte grænser verbalt, kropsligt og energetisk.
- Hvordan genfinde sin egen kraft og sande vilje.
- Anvendelse af relevante fysiske, energetiske og meditative øvelser.
- At bygge bro til vores genuine ressourcer og personlige essens.
- At gennem selvindsigt i egne låste mønstre udvikle evnen til at skelne mellem ego reaktioner, emotioner og spontan sand vilje og indre guiding.



Temaer for de syv kurser (Der er mulighed for at små justeringer kan forekomme):

1. Gruppe dynamik.

1. *Gruppemodel / mønstre. Hvordan fungerer vi i en gruppe, hvilken rolle tager vi.*
2. *Jeg udvikling.*
3. *Balance / centrering-fokusering / grounding.*
4. *Fysiske øvelser og introduktion til øvelsesprincipper, samt lidt indblik i den artrokinestiske effekt.*
5. *Præstation, kreativitet, selvudfoldelse.*
6. *Et møde med kath centeret.*
7. *Meditation – Kath bevidsthed.*
8. *Inquiry omkring, konkurrence, sammenligning og manifestation.*

2. Kommunikation.

1. *Kontakt.*
2. *En kommunikations model.*
3. *Ideer, moral, meninger og tanker (super ego) som kan begrænse udvikling og relation.*
4. *Fysiske øvelser til større rumning og graunding.*
5. *Fokus på blokeringer, spændinger og opgivne steder energetiske huller rudt om kroppen.*
6. *Meditation – bevidsthed og opserverende jeg.*
7. *Inquiry omkring relation og kommunikation.*

3. Indre og ydre Relationer.

1. *Maskulin, feminin.*
2. *Tilknytning,*
3. *Tantra cirkel.*
4. *Kærlig og seksualitet i balance.*
5. *Fysiske øvelser til hjælp for accept af kønsidentitet hvordan det end må føles i dig.*
6. *Meditation Kath, gul og grøn latifa.*
7. *Inquiry omkring din oplevelse af køn og relation til det modsatte køn.*

4. Sand vilje.

1. *Kraft - offer/bødel – dømming.*
2. *Intuition.*
3. *Åbne til en anden dimension / ekstrasensoriske oplevelser.*
4. *Sandvilje, standhaftighed – holde ud selv og det opleves ubehageligt det vi finder.*
5. *Fysiske øvelse*
6. *Meditation med fokus på hvid latifa.*
7. *Inquiry omkring sand vilje og dømming (sort og rød latifa)*

5. Containing – hvordan rumme.

1. *Retten til egne følelser. Glæde/ekstase, seksualitet, sorg/ smerte, frygt/angst, vrede/raseri, skam, foragt.*
2. *Rumme og acceptere egne følelser, også når der er flere emotioner på en gang.*
3. *Impulser og kontrol som forsvar.*
4. *Energiarbejde, sanser energi.*
5. *Energetiske øvelser til hjælp til at mærke kroppens indre energetiske og suptile flow.*
6. *stå sted i solar pleksus standhaftighed - holde ud selvom det opleves ubehaget det vi finder.*
7. *Meditation- bevidsthed og opmærksomhedstræning.*
8. *Inquiry omkring emotioner og kontrol.*

6. Spejling

1. *Grænser.*

2. Energiarbejde, sanser energi i mødet.
3. Ekstrasensoriske oplevelser.
4. Sammenflydende eller afgrænsende møder.
5. Behov - blødhed, selv care og sund empati.
6. Fysiske øvelser berøring.
7. Kath, gul og grøn latifa.
8. Meditation- bevidsthed og opmærksomhedstræning.
9. Inquiry omkring behov og separation.

7. Værdighed/samhørighed.

1. jeg har ret til at være her.
2. Fysiske øvelse hoved og krop hvordan blive hel.
3. Nærvær.
4. Peak / højdepunktsoplevelser.
5. Centersøjlen Pingala og Ida.
6. Hvordan skelne mellem ego og essens -
7. Blå latifa.
8. Meditation- bevidsthed og opmærksomhedstræning.
9. Inquiry omkring accept og hvem er jeg.

DATOERNE bliver fordelt udover ca 8-10 måneder.

Pris for hele kurset er 28.000 NOK. Påmelding er bindende for hele kurset. Det kan betales pr. gang 4000 NOK på konto 1503 45 14612 DNB Norge. Det er også muligt hvis du har andre ønsker om måden at betale på, at vi to sammen kan finde en anden løsning.

Depositum betales ved påmelding for at sikre sig plads der betales 4000 NOK ved påmelding, som så vil sige at du ikke skal betale for det sidste kursus.

Kurserne vil blive afholdt Strandpromenaden 95. Moss.

Jeg vil prøve at være behjælpelig med evt. samkørsel og hentning på stationen, men der går også bus fra Moss station til dette vidunderlige for mig lyse og fredeligt liggende lokale med udsigt til fjorden.

NB:

Det er sådan at hvis Covid19 restriktioner ikke tillader os at mødes fysisk, vil kurset blive afholdt på Zoom eller annen videokonferanse tjeneste.



Er du interesseret i mere information om uddannelsen så kontakt mig.

Kærlig hilsen Ingelise Lund

✧ Kontaktinformation

Mail : ingeliseinfreeland@gmail.com
Mobil Norge : +47 98088194.
Firma : InFreeLand AS
Adresse : Ingelise Lund / InFreeLand AS
Adresse Norge : Holmåsen terrasse 13, 1440 Drøbak
Hjemmeside : www.infreeland.com