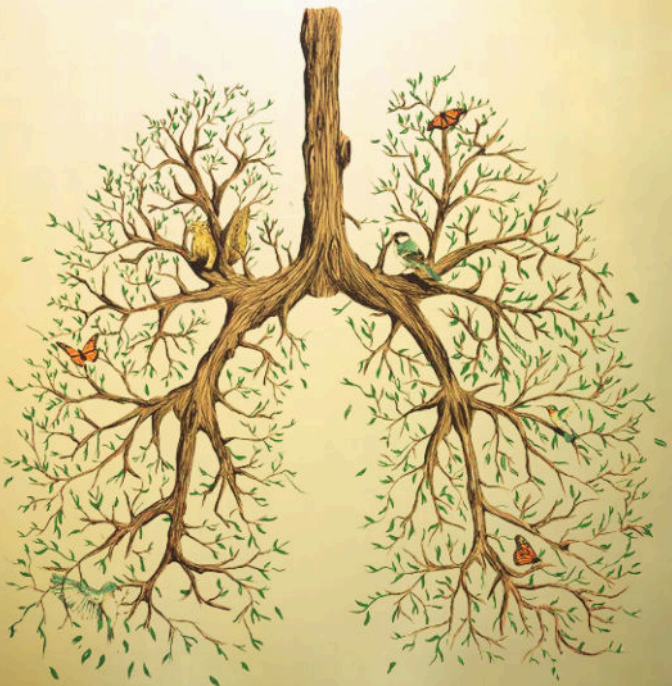


# *Grof Breathwork*

*Vi byder velkommen til en weekend i rolige og smukke omgivelser, hvor der vil være fokus på åndedrættet, som redskab til en rejse ind i det ubevidste med mulighed for ændret og udvidet bevidsthed.*

**Juni 8. - 9. 2024**



*Himmelbjerggården*

# Grof Breathwork

2 dages workshop på Himmelbjerggården i Ry

Grof Breathwork er en kraftfuld metode til selvudvikling og heling, hvor bl.a. indsigter fra moderne bevidsthedsforskning, antropologi og transpersonlig psykologi inddrages.

Der er her tale om en unik mulighed for i trygge rammer at udforske mere dybereliggende dele af dig selv, med mulighed for aktivering af dit eget selvhelbredende potentiale, herunder at opnå ny indsigt og forståelse.

## Weekenden inkluderer:

- ◆ Vi starter lørdag kl. 09.00 og afslutter søndag kl. 16.00
- ◆ Grundlæggende introduktion til Grof Breathwork, teori og metode
- ◆ 1 åndedræts-session pr. deltager (der arbejdes parvist)
- ◆ Tryk og støttende atmosfære med erfaren facilitator
- ◆ Mandalategning og deling i gruppe
- ◆ Hovedmåltider samt te/kaffe, frugt og nødder
- ◆ 1 overnatning i smukke omgivelser på Himmelbjerggården (2 pers. værelse - fælles bad/toilet.)
- ◆ Afslutning med fokus på integrationsarbejde
- ◆ Efterfølgende online integration via zoom (d. 17. Juni kl. 19.00)

## Sted:

Himmelbjerggården - Kursus- og retrætecenter  
Himmelbjergvej 11  
8680 Ry

**Workshop pris:** 2.800,-

**Ekstra overnatning:** 550,-

**Enkeltværelse:** 450,-

## Workshop

8. - 9. Juni 2024

## Tilmeldingsfrist

1. Juni 2024

## Ledelse:

Ole Ry, speciallæge i psykiatri, psykoterapeut MPF, og uddannelsesleder ved Grof Legacy Training Nordic (GLT Nordic), assisteret af Mette Westmark Gajhede og Lars Mortensen, begge studerende ved GLT Nordic.

Mere information om Ole Ry og GLT Nordic kan findes her:  
[www.glt nordic.org](http://www.glt nordic.org).

## Tilmelding:

Tilmeld: <https://ezme.io/x/xCi/uP8M>

På mail: [mette@modhelhed.dk](mailto:mette@modhelhed.dk)

Ved behov for yderligere information og afklaring kan Mette Gajhede kontaktes på mobil: +45 6199 7139

