



Blanktjämarna 2020

Södra Årefjällen

I samarbete med
Divine Management

När, var, hur!

Två halvdagar

I naturen någonstans i
Södra Årefjällen

Kom som du är, med ett
öppet sinne.

Inför vandringsdagen, får du
veta mer vad du behöver.

Fika ingår.

Datum

Anmälan

För företag tillkommer moms.

Medveten närvaro i vår vackra natur

**Kurs i två delar där du stärker kontakten
med dig själv i och med naturen.**

Lär känna dig och naturen på ett annat
plan med hjälp av elementen jord, vatten,
luft och eld. Få verktyg som du kan
använda i din vardag t ex att sänka
stressnivån, öka ditt fokus och energi, bli
mer harmonisk.

En investering i inre hållbarhet.



Upplägg

Syftet är att öka närvaron, kontakten med ditt inre genom och i kontakt med naturen. Upplevelsen i dig är vårt fokus. Känslan av att tankarna stillar sig, andningen blir lugnare, sinnena skärps och du blir mer medveten om allt runtomkring dig. Du kommer att få verktyg och erfarenheter av hur du kan skifta ditt medvetande och skapa inre hållbarhet i dig.

Kursen innehåller två delar. Första delen bekantar vi oss med och samarbetar med elementen; jord, luft, vatten och eld. Andra tillfället är en vandring, där vi stärker vår kontakt med naturen ännu mer. Båda tillfällena är utomhus.

Så här går det till

Vi inleder med att grunda oss i nuet. Vi pratar om elementen och hur de samverkar med oss, gör övningar och mediterar för att stärka kontakten och vår närvaro med elementen och naturen. Efter meditationen delar vi med oss av vår upplevelse (frivilligt). För att förstärka upplevelsen använder vi trumma, ceremoniell kakao, andningen, rösten och yogapositioner. Trummor finns att låna. Har du en egen, ta gärna med den.

Södra
Årefjällen

Moder Jord

The planet does not need more successful people. The planet desperately needs more peacemakers, healers, restorers, storytellers and lovers of all kind.

- His Holiness the 14th Dalai Lama

Klimatsituationen och pandemin har tagit oss närmare naturen. Moder Jord har en central plats i de flesta äldre traditioner, där hon tillbeds och hyllas. Vi är en del av naturen och jorden.

Naturen talar till oss och vad skulle hända om vi lyssnade? Det ska vi göra och även stärka vår kontakt med jorden, stenarna, berget, träden...allt omkring oss.



Vatten

Vi möts vid vattnet och stärker kontakten med "the spirit of water". Lyssnar till hennes budskap, samtalar om vår relation till vatten, det vatten vi dricker, vattnet i vår kropp. Vattnet är också en representation för våra känslor. Att stå nära rinnande vatten, kan hjälpa oss att släppa taget om våra känslor.

Luft

Elementet luft/vind är allt som oftast aktiv här i trakten. Vinden representerar våra tankar. Vinden kommer med budskap och den kan också hjälpa oss rensa vårt sinne. Vi connectar med vinden, lyssnar till vad vinden har att säga oss, andas och fyller på med den energi vi behöver där och då.

Eld

Vi avslutar dagen runt elden och gör en eldceremoni. Under dagen har vi upptäckt tankar, mönster, delar i våra liv som vi önskar ändra på. Elden är en fantastisk hjälp för transformation. Under dagen är solen vår eld, som kan hjälpa till att tända på den inneboende elden och passionen.



Vandring

Andra tillfället, är en kortare vandring.

Vi tar med oss all den kunskap och erfarenhet vi fått under första kurstillfället och gör en medveten vandring tillsammans. Vi vandrar i nära kontakt med elementen; jord, luft, vatten och eld.

Vi provar gående meditation, stärker vår närvaro och har goda samtal i och med naturen. Trummorna tar vi förstås med oss.

Ulrika är din guide

Ulrika har sina rötter i Södra Årefjällen och nu vill hon dela med sig av den magiska naturen och samtidigt hjälpa människor att återknyta till sin äkta natur och till sitt hjärta.

Ulrika är en multidimensionell utvecklare, healer och spirituellt vägledare. Hon är brobyggare mellan den gamla visdomen och nutiden. Hennes mission är att guida människor och företag att följa sitt hjärtas längtan, använda sin energi smartare och samtidigt stärka sin inre hållbarhet.

Hon har gått parallella vägar genom livet och arbetat passionerat både med personlig utveckling och affärsutveckling. Hennes företag Divine management omfattar helheten, det bästa för dig och situationen som helhet. "Vi har länge fokuserat på yttre utveckling, nu är tid för inre utveckling. Det är så företag kommer att växa i framtiden, med dig och din personliga utveckling" säger Ulrika med inlevelse.

Mer att läsa finns på www.divinemanagement.se



Södra
Årefjällen