

# Workshop – Selvudviklingsforløb 8.-10. sep. 2023

Selvudvikling i et kropsligt og meditativt perspektiv med inddragelse af naturens elementer

Weekendkursus omgivet af den smukkeste natur på Østmøn



Kurset foregår på CamønoGaarden, som er et unikt sted til ro, fordybelse og nærvær.

I dette forløb vil du få mulighed for at udforske nye sider af dig selv - få justeret ubalancer i nervesystemet samt komme i dybere kontakt med dig selv. Gennem kropslige, terapeutiske og meditative processer vil der være mulighed for bearbejdning af fastlåste problematikker og transformation af sider af dig selv. Herigennem opnås personlig vækst, indre balance og udvikling.

Gruppens potentialer og synergieffekt udnyttes, således at den terapeutiske proces forstærkes. Vi arbejder ressourceorienteret og med kreative processer, fx via fantasirejser, tegneterapi og sansebaserede øvelser i naturen. Målet er at få en udvidet rummelighed og følelsesmæssig kontakt med din egen essens samt mulighed for dyberegående selvudvikling og transformation. Vi vil arbejde med en kombination af den enkeltes og gruppens proces.

Gennem meditation og mindfulness-baserede øvelser trænes det bevidste og medfølelse nærvær i nuet på tanker, følelser og kropsfornemmelser - med henblik på at blive bedre til at være med det, der opstår uden at reagere ubevidst og pr. automatik. Vi har fokus på åndedrættets helende effekt, og hvorledes du bliver bedre i stand til at rumme og være med dine følelser. Vi vil arbejde med forskellige kropsovelser, herunder yoga og bioenergetiske øvelser, som vil være med til at øge gennemstrømningen og hermed kontakten til kroppen.

Via visualiseringsøvelser arbejdes direkte med kerneproblematikker og udfordringer. Gennem omskrivning af erindringer tilbydes en fornyet emotionel oplevelse og forandringsproces. Metoden giver nye erfaringer i nervesystemet og dermed nye handlemuligheder.

Vi arbejder således både med at forløse ophobet og låst energi via nervesystemet samt forholder og fordyber os i de uhensigtsmæssige copingstrategier og mønstre, der er dannet tidligt i livet. Vi vil desuden arbejde med skyggesider, som ofte projiceres ud på vores omgivelser, men kan give større rummelighed og medfølelse, når de trækkes hjem til os selv.

Vi vil gøre brug af naturens elementer og den helende kraft, der findes her. Ved at sanse og forbinde sig til naturen, opnås en større adgang til de indre ressourcer i det ubevidste sind. Vores nervesystem falder til ro i naturen, og ved forskellige opmærksomhedsøvelser kan du komme i kontakt med en mere fordybet del af dig.

På denne workshop vil du få opbygget indre balance, finde selvkærligheden frem og fordybe dig i indre processer.

Vi glæder os til at møde dig/Jer!



## Praktisk

---

En weekend fra fredag til søndag.

8.-10. sep. 2023

Gruppens størrelse: 6-8 deltagere.

## Program

(ca. tider)

---

### Fredag

Ankomst kl. 16-17

Intro kl. 17-18

Aftensmad kl. 18-19

Aftenssession: kl. 19-20:30

### Lørdag

Morgenmad kl. 8-10

Formiddags-session kl. 10-12

Frokost kl. 12-13

Naturterapi kl. 13.00 – 15:00

Eftermiddagskaffe/te kl. 15:00

Aftenssession kl. 15:30-17:30

Aftensmad kl. 18-19

Aftenmeditation kl. 19-20

### Søndag

Morgenmad kl. 8-9

Formiddags-session kl. 9-12

Frokost kl. 12-13

Afrunding kl. 13-14:30



## Sted:

---

Camønoogaarden på Møn  
Stubberup Havevej 2  
4791 Borre



## Betaling

---

Pris: 3000,- (kursusafgift) + 685,- (kost). **I alt 3.685,-.**  
Sund, økologisk mad.

Depositum: 1.000 ved tilmelding.

Restbeløbet betales senest 8 uger før kursusstart. Dvs. senest **01.07.23**.

Mobilepay nr.: 359069

Mulighed for at overnatte på Camønoogaardens værelser, glampingtelt, camper eller shelter.

Eller på Camping Møns Klint (2,5 km derfra). Der er også samarbejde med Camønoogaardens satellitter.

Der bookes selv overnatning ved at kontakte Camønoogaarden. [www.camoenogaarden.dk](http://www.camoenogaarden.dk), tlf 28353081.

Oplys gerne, at du er kursist til denne workshop, da vi har forhåndsreserveret nogle af værelserne.

Sengetøj kan lejes for 75,- pr. sæt. Ellers medbringes det selv.

## Terapeuterne:

---

### **Psykolog Susanne Huynh, cand.psych.aut.,**

Specialist i psykoterapi/klinisk psykologi.

Udd. i gruppeanalyse og schematerapi. [www.psykologsh.dk](http://www.psykologsh.dk)

Tlf.: 6177 0988

Mail: [susanne@psykologsh.dk](mailto:susanne@psykologsh.dk)



### **Organisk psykoterapeut Anne Kristine Karsholt,**

Mindfulness-lærer og SE-practitioner.

Medlem af Psykoterapeutforeningen.

[www.akk-psykoterapi.dk](http://www.akk-psykoterapi.dk)

Tlf. 2040 3221

Mail: [akk-psykoterapi@mail.dk](mailto:akk-psykoterapi@mail.dk)

