

Næsten-Nyt-års Nyheds brev fra Oasen 2011

Især om Indre Frigørelse



Det er i mødet mellem forskellige verdener at spændingsfelter allerbedst opleves og forløses, der hvor de "umulige" konstellationer støder sammen, og noget helt uventet nyt kan manifestere sig.

Præcis som på billedet, hvor et kendt hav møder en kendt strand, og ... lige i det billede-nu (som det altså så ud for et par uger siden ☺) hvor oplevelsen bliver født, er det helt og aldeles anderledes end det sædvanlige indre billede af hvordan denne strand egentlig "plejer/ burde" se ud.

Så billedet kan udmærket bruges som metafor for de indre processer, det vi kalder personlig udvikling / indre frigørelse. Ud af kendte ingredienser, kan der opstå uventede resultater, lige som på billedet, hvor levende hav fryser til fast is, som alligevel en stund som små brudstykker må følge bølgens form inden det til slut stivner i isvoldens marengs-bølgemønster!

Og om lidt er det anderledes, for der er intet i livet der er konstant ☺. Det er værd at huske på når vi synes vores omstændigheder, både ydre og indre, er fastfrosne i uforanderlig form, og så er det godt at vide, at netop der, er der støtte og hjælp at finde på Oasen, og især med Indre frigørelse trin 1 – 4 forløbet, hvor "**Essential Touch**" ... vores søgen mod det allerinderste, det dybeste i os hver især... er det grundlæggende i alle kurserne.

Indre frigørelse og Mindfulness

Til din inspiration så har vi lige nu disse kurser planlagte:

- [Indre frigørelse 1](#), (#3125) den 28. – 30. januar, 2½ dag, kr. 1.975
- [Indre frigørelse 1](#), (#3126) den 18. – 20. februar, 2½ dag, kr. 1.975
- [Indre frigørelse 1](#), (#3127) den 6. – 8. maj, 2½ dag, kr. 1.975

"Der er intet galt i at have et såret indre barn, bortset fra at det nok styrer dit liv!"

Vi kan ikke udvikle os mere end vores selvfølelse tillader det. Derfor er det så vigtigt at vi frigører os fra de overbevisninger, som stadig giver os følelsen af ikke at være gode nok som vi er, eller som konstant presser os til at skulle præstere og bevise vores eget værd.

På kurset lærer du en række blide og virkningsfulde redskaber til med fuldt nærvær at kontakte og heale dit indre barn og bryde de mønstre, der ikke længere gavner dig.

Indre frigørelse / indre barn arbejdet kan hjælpe dig med at ændre begrænsende tanke- og handlemønstre og derved give dig en dybere følelse af selvverd og accept af den, du dybest set ER.

- [Indre frigørelse 2](#) "Fra selvkritik til selvverd" (#3130) den 11. – 13. marts, 3 dage, kr. 2.350
- [Indre frigørelse 3](#) "Selvrespekt og værdighed" (#3135) den 17. – 19. juni, 3 dage, kr. 2.350

"Healing af den indre kritiker"

Den indre kritiker er et helt kapitel for sig – og der er utrolig megen kraft og selvrespekt tilgængelig for os, når vi får arbejdet aktivt med denne "indre kritiker", da den ofte er med til at holde os tilbage eller give os en følelse af, at vi ikke er OK som vi er. At vi er mangelfulde, at vi skal præstere konstant, eller ikke er værd at elske.

Kurset er en naturlig fortsættelse af Indre frigørelse, trin 1 og vi vil denne weekend både heale og gøre op med kritikerens, møde og forstå dens dybeste hensigt, og få redskaber til at komme ud af dens "jerngreb", som så tit får os til at reagere pr autopilot, og sætte den sædvanlige plade på i "juke-boxen"!

Kritikeren styrer og forgifter vores liv, lige indtil vi tager kærligt hånd om den, som John Bradshaw så præcist beskriver det. Ved at få healet vores indre kritiker, kan vi langt nemmere komme videre i den retning, vi dybest set ønsker det i dag. Du får på kurset større forståelse og bevidsthed om de mekanismer der kører og også nogle nyttige redskaber til at kunne beskytte dig mod kritikerens sårende og hæmmende angreb og kritik.

TÆNK HVIS VI KUNNE FÅ DENNE KRAFT TIL AT ARBEJDE FOR OS OG IKKE IMOD OS!!!!

Disse to kurser hører naturligt sammen, ligesom din højre og venstre hånd gør det, og de kan tages i den rækkefølge der passer dig bedst.

- [Indre frigørelse 4 Grundlæggende tillid](#) (#3137)

Årskurset fortsætter med 3 møder som nedenfor:

25. – 27. februar, 3 dage, + lørdag aften

12. – 15. maj, 3½ dag internat, afholdes på

Langebæk Retreatcenter. Kost og logi er inkluderet.

16. – 18. september, 3 dage, + lørdag aften

Forudbetaling kr. 1.600, restbeløbet på kr.7.600 kan betales over 8 rater à kr. 950 fra 1. februar til og med 1. september.

Årskurset og internatet er åbent for andre med meditations- og selvudviklingserfaring, i den udstrækning der er ledige pladser.



Svarup & Premartha

- **["The Original Face"](#)** (#3155) med Svarup & Premartha, 25. – 27. marts, 3 dage, kr. 2.450
Afholdes på letforståeligt engelsk, med mulighed for oversættelse til dansk.

"We have come into this world as an alive part of a greater organism. Our soul longs to contribute its share of love, creativity and originality to the whole. Yet, in certain areas of our lives we find ourselves often struggling, as if we are not quite right as we are. In that struggle, we start experiencing life as lacking some essential qualities: living becomes hard work and fruitless effort. When we touch these negative states, the ancient Science of the Enneagram says we are stuck into a certain view of things, and cut off from the abundant support that life itself constantly offers us. In a playful yet deep way, this group offers you an insightful journey through the different stress points of the Enneagram, and inspires you to go beyond that stress. You will rediscover the essential quality that is encapsulated in your Enneagram fixation, and learn to recognize the switch of wisdom and humor that can bring you back to your original face."



Teksten frit oversat til dansk:

Enneagrammet: "Vores oprindelige natur"

"Vi er født ind i denne verden som en levende del af en større organisme. Vores sjæl længes efter at bidrage med sin andel af kærlighed, kreativitet og originalitet til helheden. Og alligevel, i visse perioder kan det synes at vi ikke er helt rigtige, sådan som vi er. I denne kamp, begynder vi at opleve livet som manglende nogle væsentlige kvaliteter, og livet bliver reduceret til hårdt arbejde og frugtesløse indsatser. Når vi møder disse negative tilstande, siger Enneagrammet (som er en gammel videnskab) at vi sidder fast i et bestemt syn på tingene, og er afskåret fra den rigelige støtte, livet i sig selv hele tiden giver os. På en legende, men dyb måde inviterer denne gruppe dig med på en indsigtfuld rejse gennem de forskellige stresspunkter i Enneagrammet, og inspirerer dig til at søge forbi stressfaktorerne. Du vil genopdage de afgørende kvaliteter, der er indeholdt i din Enneagram type, og lære at erkende den visdom og humor, der kan bringe dig tilbage til dit "Original Face", din oprindelige kerne og natur.

Du kan se mere på hjemmesiden ud for hvert enkelt af disse kurser, hvor du også har mulighed for at tilmelde dig direkte!

Mindfulness

- **[Mindfulness - Essensarbejde - Meditation](#)** (#3165A + #3166A).

Trin 1: Forløb over 8 aftener startende **23. feb - 2, 9, 16, 23, 30 marts - 6, 13 april**, tider: 19.00 - ca. 21.30, forudbetaling på kr. 900 ved tilmelding og kr. 1.500 ved første møde

Trin 2 Opfølgning/ udvidelse til trin 1: **Søndag 6. marts + søndag 1. maj**, tider: 10.00 - 16.30, Forudbetaling på kr. 700 ved tilmelding og kr. 800 ved første møde

Oasen tilbyder et nyt og spændende gruppeforløb over 8 aftener med opfølgning over 2 hele enkeltdage, for alle som har lyst til at træne og opbygge en levende meditativ praksis i hverdagen, baseret på nærvær og fuld opmærksomhed. Gennem meditative øvelser, guidede meditationer, essensarbejde og træning i Mindfulness, får du redskaber som støtter dig i at styrke din selvindsigt, skærpe dine sanser samt opnå større opmærksomhed og nærvær i din hverdag. Hvis der er en enkelt aften du ikke kan deltage, kan du få en opdatering pr telefon med Kasha! Er du studerende får du rabat på kr. 400.

En CD med guided meditation er inkluderet i prisen for 3165A.

Trin 1 afholdes også som weekendkursus på 2½ dag
enten 15. – 17. april (#3167A) eller 12. – 14. august(#3167B)

Gratis Introaftener på Oasen

Kender du nogen der kunne få lyst til at stifte bekendtskab med Oasen, så har vi gratis intro disse aftener kl. 19.00 – 21.00:

10. og 17. februar – 15. marts – 7. og 28. april – 11. maj.

Tilmelding nødvendig, enten pr mail / telefon (3324 0068) eller direkte her [via hjemmesiden](#).

Er du forhindret i at komme en af disse aftener er du meget velkommen til i stedet at ringe til mig for at få de ting belyst, som du gerne vil vide mere om. Og det vil ofte være muligt at komme forbi Oasen på et aftalt tidspunkt.

Savner du lidt om massagekurserne og uddannelsen, så fortvivl ikke ☺, der kommer et nyhedsbrev om denne del af Oasens tilbud senere i januar og du kan altid checke op på mulighederne [her](#).

Kærlig hilsen og på gensyn

Kasha

