

Hvem er jeg: Jeg hedder Lene Kiær Nielsen og er på 3. år af uddannelsen til **SOURCE Process & Breathwork** practitioner. Workshopen er en del af min afsluttende uddannelse og gennemføres under supervision af erfarne SOURCE åndedrætsterapeuter Anita Juhl og Anne-Lise Pedersen.

SOURCE Åndedrætsterapi: Min udviklingsrejse har lært mig, at vi mennesker er forbundet og mere ens, end vi forestiller os. Jeg har erfaret, at det er trygt at tage imod støtte, vise sårbarhed og slippe gamle overbevisninger, og jeg har lært, at jeg ikke længere, skal klare alting selv. *SOURCE Process & Breathwork* har medvirket til at forandre mit liv og genskabe forbindelsen mellem mit hoved og min krop.

Mit ønske er at udbrede *SOURCE Process & Breathwork*. Det er et unikt værktøj til igen at mærke følelser, behov og grænser. Et område vi som mennesker udfordres på i vores tid. Grænsen mellem at samarbejde og være en del af et fællesskab uden at yde mere, end vi har lyst til, er hårfin.

Det kræver en høj grad af integritet at turde sige JA til sig selv, så vi kan møde os selv og hinanden med den respekt og kærlighed, vi alle fortjener.

SOURCE Process & Breathwork workshop

**Onsdag den 25. september 2019
kl. 17 - 21**



***Bliv bevidst om dit åndedræt
- din naturlige og uanede ressource***

Denne aften vil jeg vil fortælle om **SOURCE Process & Breathwork** udviklet og introduceret i Danmark af amerikaneren Binne A Dansby.

Du vil via meditation og en åndedrætsterapisession blive introduceret til det bevidste åndedræt og opleve, hvordan din vejrtrækning kan støtte dig til at slippe uro og tankemylder og i stedet skabe indre ro og øget velvære.

SOURCE Breathwork er en blid og forløsende terapiform, og et kraftfuldt redskab til at hjælpe med at slippe fri af gamle vaner, overbevisninger eller traumer, som ikke gavner dig længere. Du kommer ind til kernen og kærligheden i dig selv og genskaber kontakten med din krop og livsenergi.

I *SOURCE Breathwork* arbejder vi ud fra, at vores krop husker oplevelser, som kan have givet os negative og begrænsende overbevisninger om os selv og den verden, vi lever i. Oplevelser vi kan have med os helt fra fødslen.

SOURCE Breathwork foregår i et trygt og tillidsfuldt rum. Du vil opleve støtte og nærvær i en grad, som du måske ikke tidligere har mødt. Det er helt nødvendigt, for at forløsning og healing kan finde sted.

Alle er velkomne - det kræves ingen forudsætninger for at deltage.

Denne workshop er en enestående mulighed for dig, som har lyst til at investere en aften i dig selv og arbejde med dig selv både på det fysiske, psykiske og åndelige plan; til gavn for dig og dem, du holder af.

Sted: Huset Sanitas – parkering bag huset – husk at indtaste nr. plade i automaten i opgangen

Adresse: Ndr. Jernbanevej 16A, 3400 Hillerød – tæt på Hillerød station

Pris: 100 kr. der betales via Mobilepay eller på konto nr., som fremsendes via mail i forbindelse med tilmelding

Der vil blive serveret te og snacks i pausen

Der er et begrænset antal pladser, og du er først sikret en plads, når din betaling er modtaget.

Tilmelding på mobil eller mail: Senest d. 20. september 2019

Mobil: 29 63 11 02

Mail: lenekiaer@gmail.com

Du er velkommen til at kontakte mig, hvis du har nogle spørgsmål. Jeg glæder mig til at se dig.

Kærlige hilsener
Lene Kiær Nielsen