



Sommertilbud:

3 intensive dage med traumeheling – via kropsarbejde, stemme- og åndedrætsterapi

Træk stikket i trø sommertage og fordyb dig
i en helende proces for krop, sind og sjæl.

Midt i sommerens lethed og feriestemning tilbyder jeg et intenst og nænsomt forløb med traumeheling gennem kropsarbejde, stemme- og åndedrætsterapi. Et lille retreat, hvor du får mulighed for at lande dybere i dig selv og tage imod det, sommeren også kan handle om: indre forvandling, nærvær og ny kraft.

Et koncentreret forløb

For andet år i træk tilbyder jeg i sommermånederne et forløb over tre sammenhængende dage, hvor du hver dag modtager én session á 1–1½ time.

Du er velkommen til at tage et specifikt emne med ind i terapien. Det kan også være, at du blot åbner dig for det, som de højere magter har til dig. Så vil vi sammen følge energien, og se, hvad der viser sig.

Min erfaring fra sidste år er, at man når meget dybt, når sessionerne ligger så tæt, da energien opbygges fra den ene dag til den anden.

At være i andre omgivelser, end du plejer, giver dig mulighed for at lægge det, der fylder i dagligdagen, bag dig og fuldt ud koncentrere dig om din egen proces.

Den sidste dag lægger vi vægt på afrunding og integration. Vi samler trådene, trækker kraften hjem til dig, giver dig noget at arbejde videre med og gør dig klar til atter at træde ud i den ”almindelige” verden – mere forankret i dig selv.

Om terapien: Traumeheling er en følelsesforløsende terapiform, hvor kroppen, stemmen og åndedrættet er de redskaber, der hjælper på vej.

Kroppen:

Ethvert chok, traume eller uforløst følelse sætter sig i kroppen som blokeringer i energi og nervesystem. Her begrænser de vores udfoldelse og bringer os væk fra vores sande eksistens. Helingen drejer sig om at bevidstgøre og herefter nænsomt åbne for disse blokeringer og de uhensigtsmæssige kodninger, som har lagret sig over tid. Når de først bliver set og mødt, kan de slippes. Derved sker der en form for ”nulstilling” af nervesystemet, hvorefter en ny og mere autentisk version af dig selv får plads til at fødes.

Stemmen:

Der var engang, inden vi fik et sprog, at lyd var den naturlige måde at udtrykke os på.

Enhver følelse har en lyd. Vi er aldrig i tvivl, om et spædbarn er glad eller ked af det. Også som voksne udtrykker vi os ofte i lyd. Gråd, latter, suk, skrig eller de lyde, der spontant udtrykkes ved fx forskrækkelse, overraskelse, nydelse mv. er ganske naturligt for os alle.

Desværre har vi som voksne en tendens til at ville kontrollere og have styr alting incl os selv. Det kan være svært at give slip, give over og tillade sig selv at give udtryk for de svære følelser. Ikke i ord, men i lyd. Det skaber en vej uden om hjernens filter direkte til det ubevidste. Derved opstår ofte dybe forvandlende processer.

Åndedrættet:

Ethvert chok, traume og/eller uforløst følelse vil kunne aflæses direkte i vores måde at trække vejret på. Derfor er åndedrætsterapi en både enkel og effektiv metode til at åbne for kropslige og følelsesmæssige blokeringer.

Terapien er nænsom og bevidstgørende efter devisen ”less is more”. Du lærer at mærke, hvor dit åndedræt er blokeret og får givet nogle redskaber til at slippe de spændinger, der hæmmer det frie åndedræt.

Når du ånder frit og uhindret, fylder du dig selv ud. Derved kan du tage din naturlige plads i verden, uden at gøre dig mindre end du er, eller puste dig op til at være for meget. Der findes en gylden middelvej, hvor krop, sind og ånd er i balance. Det kan åndedrættet hjælpe os med.

Imellem sessionerne:

Det er en god idé at bruge tiden mellem sessionerne til indre refleksion, måske skrive dagbog, tegne, male, meditere eller blot være i stilhed.

Men husk også at nyde, at det er sommer: at gå ture, bade, spise vaffelis, være i solen.

Kombinationen af indre arbejde og ydre nydelse understøtter hinanden rigtig fint.

Overnatning: Jeg har en aftale med et sommerhus på samme vej som sessionerne – kun et par huse væk. Her kan du i ledige perioder leje et lille, hyggeligt anneks med adgang til bad, WC og køkken i hovedhuset. Prisen er blot 250 kr/nat (+ evt leje af sengetøj). Der er desuden en fin have med plads til fordybelse og ro.

Alternativt findes både B+B og campingplads ved stranden i nærheden.

Området: Kaldred er et roligt sommerhusområde ca 2 km fra Eskebjerg, hvor der er en dagligvarebutik.

Ca 4 km væk ligger Vesterlyng – et fredet naturområde med fritgående køer og én af danmark's bedste badestrande. På varme dage kan man være heldig at møde køerne, som står og køler sig med fødderne i vand.

Tæt på finder du også Havnsø – en lille havneby med caféer og restauranter samt færgeafgang til både Sejerø og Nekselø. En tur til Nekselø kan varmt anbefales. Naturen er helt særlig og indbyder til skønne gåture. Overfarten tager ca 20 min.

Transport:

I bil: Ca 1 times kørsel fra Kbh. Der er 14 km til Kalundborg.

Offentlig transport: Der afgår bus (543) fra Kalundborg St. og fra Jyderup St. (541/543) til stoppestedet ved Bjørnsvej. Rejsetid fra Kbh H. er knapt 2 timer.

Om mig: Jeg er uddannet organisk psykoterapeut og statsprøvet sangpædagog. Derudover har jeg videreuddannet mig inden for blandt andet kunstterapi, psykodrama, MIT-musikterapi, gestaltterapi, familieopstillinger. Gennem 40 år har jeg arbejdet med min egen terapiform, hvor krop, stemme og åndedræt forenes i en helende proces. Derudover arbejder jeg som lydterapeut, lyssanger og healingsmusiker og har grundlagt LyssangerAkademiet, hvor jeg tilbyder terapi, coaching, kurser, koncerter, lyssangerhealing, holistisk sangundervisning mv.

Praktisk info:

Tilmelding: maiatrayhorn@lyssanger.com eller 2628 0595

Pris: 3 sessioner: 1.500 kr (normalpris: 1.800). Betales før forløbsstart via MobilePay: 2628 0595

Sted: Mulighedernes Hus, Bjørnsvej 14, Kaldred, 4593 Eskebjerg