

SorgeRitualer

NÄR: Lördagen 30 Oktober

VAR: Folke Bernadottes gata 2, Göteborg.

– Vad är sorg för dig?

Ett utforskat rum inom dig eller har du börjat möta sorgens alla ansikten - alla de olika uttryck och känslor som kan väckas?

Sorg kan handla om så mycket...död, förlust av närstående, separationer, sjukdom, brutna drömmar om livet, miljöhot, kränkningar och våld mm.

Kursen är en mötesplats där du tillsammans med andra får möjlighet att utforska ditt sorgerum. Genom olika tekniker som samtal, röst/rörelse, guddad meditation, mindfulness- och andningsövningar kan vi få en givande och helande kontakt med oss själva samt ge och ta emot bekräftelse och stöd från en grupp i en trygg atmosfär.

Kursledare:

Nisimo Pochat: Psykolog, instruktör i Mindfulness (MBSR). Arbetar med sessioner & kurser kring teman som relationer & sexualitet, kris & sorg, existentiella frågor, MBSR (MindfulBased Stress Reduction) samt Uttryckande konst. Är medskapare till tantraforum.se, har arbetat med kurser i Tantra för singlar och par och kvinnogrupper tillsammans med Smrati Skog. Är inspirerad av österländsk livsvisdom och den shamanistiska traditionen.

nisimop@yahoo.com

Ingen tidigare erfarenhet behövs. Vid behov kommer vi att anpassa övningarna till den aktuella Covid-situationen.

Pris och bokning:

350:- (250:- för arbetslösa, studenter, pensionärer)

Information och anmälan innan 1 Oktober och då ska även kursavgiften vara betald (kontakta Smrati Skog).

Vid intresse kommer vi även att ha en återträff senare i höst och det finns möjlighet att boka privata sessioner med Smrati Skog.

Varmt välkomna !

Smrati Skog: Tantralärare som har levt och arbetat som terapeut och kursledare på Osho Resort i Poona, Indien i 18 år. Hon har hållit i kurser, utbildningar och gett sessioner i många delar av världen. Hennes fokus ligger på kropp och känslor och på att guida människor in till sitt centrum och där återfå kontakten med sitt djup. Smrati leder kurser och utbildningar i Sverige och internationellt inom tantra, rebalancing-massage, frigörande andning och aqua-floating.

smratiskog@gmail.com