

'Det usynlige menneske i os' kursus i Järna 16. og 17. marts 2024

Vi vil beskæftige os med 'Det usynlige menneske i os', der virker i hele vores konstitution, først i fosterhinderne rundt om embryoet og efter fødslen udefra og ind i os gennem bestemte steder i kroppen.

Ved at udføre den schweiziske læge Kathrin Studer-Senn's øvelse, Matruskaøvelsen, kan vi lære at opleve det usynlige menneskes virke i os. Denne øvelse hjælper os til at harmonisere de nedbrydende og de opbyggende kræfter, der hele tiden virker i os. Idag virker de nedbrydende kræfter overvejende hos de fleste af os og vi kan bringe de opbyggende kræfter til mere aktivitet igennem øvelsen. Dette er en øvelse, som når den er indøvet, er et redskab til forebyggelse og bedring af en del fysiske eller psykiske udfordringer.

Matruskaøvelsen har sit navn fra den russiske matruskadukke, som de fleste kalder babuskadukken. Matruska betyder mor og mor har jo børnene indeni sig, mens babuska er bedstemor og ikke har børn mere.

Ved at udføre øvelsen, der kan gøres på flere forskellige måder, udfylder man sin krop imaginativt og efterhånden føles den rundlig som Matruskadukkens rundlighed.

Eurytmien vil hjælpe os med at belive vores arbejde.

Bogen af Kathrin Studer-Senn kan bestilles på dansk fra Audonicons bogsalg

(www.audoniconsbogsalg.dk): "Det usynlige menneske i os Studier og øvelser" eller købes på kurset. Den findes som E-bog på engelsk og som fysisk bog via Amazon eller Buchhandlung in Goetheanum.

Tilmelding indtil 25. februar 2024 til

Dorthe Rosendahl: rosendahl@audonicon@audonicon.dk

eller Bernt Nensén: bernt.nensen@gmail.com

Muligheder for overnatning.

Kurset vil foregå i Robyggehuset i den tidligere madsal. Formiddags- og eftermiddagsforfriskning er inkluderet i prisen. Resten af forplejningen sørger man selv for.

Der kan købes mad i Kulturhusets restaurant/cafe.

Kursusafgift: 1500 SEK.