

Efterårskursus i livskvalitet

Uge 42 (søndag den 16. – fredag den 21. oktober 2011)

Underviser og vejleder: Søren Ventegodt, Cand. med, MSc i alternativ medicin, sexolog

Lykkelige mennesker forstår at bruge sig selv til at skabe værdi for sig selv og andre. De fleste personlige problemer, også med helbred og økonomi, skyldes manglende selvindsigt. Når man lærer sig selv at kende, og opdager hvilke talenter man har, og hvordan man skaber værdi for sig selv og andre, forbedres livskvalitet og helbred ofte radikalt, også selvom man er alvorligt fysisk eller psykisk syg. Løsningen på livets problemer og vejen til bedre livskvalitet, helbred og funktionsevne er derfor selvudforskning. Metoden – mind-body medicin – som også kaldes karaktermedicin, anvender samtale og terapeutisk berøring som støtte til selvindsigt.

Igenem 5. intensive dage hjælper vi hinanden med denne vigtige og vanskelige selvudforskningsproces, der kan føre dig et stort spring fremad hvis du tør! Mød en bedre og mere rummelig og kærlig version af dig selv – og hel dine sår på krop og sjæl fra din personlige historie. Tilgiv dem der har gjort dig ondt, og læg de sorte tanker bag dig.

Velkommen til en krævende og udfordrende opdagelsesrejse ind i dig selv.

- Personlig udvikling
- Kærlighed – bevidsthed – seksualitet
- Massage, gruppearbejde, meditation
- Gåture ved vand og skov.
- Socialt samvær
- En enestående lejlighed til at kigge eksistensen efter i sømmene og udvikle dig personligt.

Efterårskurset er tænkt som et retreat, hvor man trækker sig tilbage fra verden for at arbejde med sig selv og sit liv. Vi har alle sammen mere at byde på end det lykkes os at give, ofte i en fortravlet hverdag med mange udfordringer, stress og jag. Ved at finde vores skjulte styrker kan vi afgørende forbedre oplevelsen af livet. Når energier er flad, er der ikke meget ved arbejdet der er sjovt. Parforholdet og det seksuelle bliver let forsømt. Fysisk og psykisk sygdom skyldes ofte ubalancer i livet. Arbejdet med heling af eksistensen fører ofte til radikale og uventede bedringer også her.

Kærlighed handler om at byde på sig selv, og give andre mennesker af sin gave. Et menneske som ikke kender sig selv kan vanskeligt øse af sine talenter. Et dybt kik ind i eksistensen kan ofte på kort tid ændre dette. En uge på livskvalitetskursus ændre ofte livet mere end et halvt års terapi.

Kurset er for alle, også for de som bare ønsker en dejlig ferie sammen med andre mennesker, hvor man arbejder med sig selv.

Har du imidlertid alvorlige problemer i livet i form af fysisk sygdom eller psykiske lidelser, er det måske værd at tænke på, at de fleste problemer kan løses gennem personlig udvikling. Vores statistik over forbedringer af livet i Forskningscentrets regi er som følger (I statistikkerne er folk grupperet efter det problem de kom med):

- 57 % fik løst deres alvorlige psykiske problem
- 39 % fik overvundet en fysisk sygdom, ofte med kroniske smerter
- 61 % kom over et lavt selvværd
- 42 % fik løst deres alvorlige seksuelle problemer
- 56 % fik forbedret livskvaliteten væsentligt

Efter disse tal, er personlig udvikling af liv og eksistens mere effektiv end både biomedicinsk og psykiatrisk behandling, også mere effektivt end psykoterapi.

Efterårskurset finder sted på et kursussted smukt beliggende på det nordlige Langeland, en halv km fra vandet og øhavs stien der går fra nord til syd på øen. Et par kilometer væk ligger en spændende fredskov. En park med Landart er også et besøg værd, dertil kommer et smukt landskab i øvrigt. Tag varmt, praktisk tøj og sko med.

Kurset koster 4.500 kr. som betales ved ankomsten. Prisen indbefatter foruden undervisning/vejledning også indkvartering, samt alle måltider fra søndag aften til lørdag morgen. Tag selv sengelinned og håndklæde med. Vegetariske ønsker imødekommes.

Tilmelding og yderligere oplysninger sker ved henvendelse til Søren Ventegodt på tlf. 20 66 67 66 eller pr. e-mail: ventegodt@livskvalitet.org.

Et besøg på hjemmesiden: www.livskvalitet.org kan give dig flere oplysninger om den holistiske medicin Søren Ventegodt og Forskningscentret for Livskvalitet arbejder med.