

## Frisæt dit selvværd

videregående kraftsang kursus

*Hvor sidder selvværdet egentlig? Hvad kommer det af, og hvordan kan vi pleje vores selvværd, så vi opnår en kærlighedsrelation til os selv fremfor et anstrengt forhold?*

Hvordan har dit selvværd det? Er du ofte bange for ikke at gøre noget godt nok, ikke at være tilstrækkelig, eller slider du med at gøre en masse mennesker tilfredse? Holder du dig tilbage, fordi du er bange for hvordan, du vil blive modtaget af andre, hvis du er helt dig selv?



Måske genkender du en eller flere af disse sætninger - måske passer de generelt på dig, eller de passer på nogle helt særlige områder i dit liv.

På dette 2-dags kursus tager vi fat omkring selvværdet og kigger det efter i sømmene. Vi sætter lyd på selvværdet og på alt det, der blokerer for, at den naturlige tilstand af en værdig eksistens, kan residere uhæmmet og naturligt i os. Vi lader kraftsangen gøre arbejdet. Vi skal ikke regne noget ud, analysere eller vide noget som helst. Vi skal mærke, og så skal vi hengive os til stemmens kraft og lydene i os, der frisætter, løfter og skaber harmoni og heling der, hvor der før fandtes ubalance.

Kurset er et videregående kraftsang kursus og deltagelse forudsætter, at du har sunget intuitiv kraftsang før og kender til alle de grundlæggende elementer i kraftsangs energiarbejde. Du skal derfor have deltaget i grundkurset "Intuitiv kraftsang" eller noget tilsvarende. Adgangsgivende er også Soul Voice® 2-dags

workshop, Løft din Vibration stemmeforløb eller, hvis du har deltaget i minimum 4 lydcircles hos Kraftsang forud for kurset.

Gennem en række forskellige øvelser og måder at anvende kraftsang på, synger vi os dybt ind i tema'et omkring selvværd, og det at være og føle sig værdig. Vi arbejder blandt andet med:

- åbning af urstemmen
- forløsning af usande overbevisninger
- guidet, indre lydrejse
- lydhealing
- guidet lydmeditation
- kropsøvelser
- afspænding

Kurset henvender sig til dig, der kan kende lidt af dig selv i de indledende ord, og som gerne vil være fri af begrænsningerne i et selvværd, der halter et eller flere steder i livet. Dine udfordringer med dit selvværd kan både være af større eller mindre karakter, vi arbejder der, hvor vi er hver især, og derfor er der plads til alle.

Kurset undervises og faciliteres af BirgitteHelena Winther, intuitiv sanger, facilitator og Soul Voice® underviser. BirgitteHelena er indehaver af virksomheden Kraftsang og har arbejdet professionelt med terapeutisk stemmearbejde, lydhealing og kraftsang siden 2008. Kurset "Frisæt dit selvværd" er BirgitteHelenas egen komposition, som hun har skabt på baggrund af de godt 12 år som terapeut og underviser i blandt andet metoden Soul Voice® samt en flerårig shamanistisk praksis.

## **Det praktiske:**

**Tid:** 14.-15. november 2020 kl. 10-17

**Sted:** Huset Innanna, Nordre Frihavsgade 17D, 2100 København Ø.

**Pris:** 2100,- heraf depositum 700,- **early bird 1800,-** ved tilmelding og betaling af hele kurset inden 15. august 2020

**Tilmelding:** [kontakt@kraftsang.dk](mailto:kontakt@kraftsang.dk) eller 50590960. Din plads er sikret, når jeg har modtaget depositum fra dig. (Depositum refunderes ikke ved evt. afmelding)

**Tilmeldingsfrist:** 15. oktober 2020

**Betaling:** mobilepay 50590960 eller overførsel til 9383 4575009552

**Mere info:** [www.kraftsang.dk](http://www.kraftsang.dk) Har du spørgsmål eller noget, du vil vide mere om, så kontakt mig på [kontakt@kraftsang.dk](mailto:kontakt@kraftsang.dk) eller 50590960.

