



# KOM I DYBDEN

## TIDEN ER INDE TIL AT HANDLE! OMSÆT ÅNDELIG VIDEN TIL NYE EVNER OG MÅLSÆTNINGER!

Vi har skabt en ny mulighed til dig:  
Kom i dybden - et spirituelt forløb – Fitness for sjælen

I en gruppe (min. 10 – max. 16 deltagere) af ligesindede vil du igennem helt nye former for undervisning, øvelser, samvær vende det åndelige stof og omsætte det målrettet mod resultater i din hverdag.

*Temadage – med focus på nye evner!  
Visdom – lad os bruge den derude i virkeligheden!  
Få en ny daglig spirituel praksis og hold den!  
Få en støttegruppe i et halvt år  
+ to engagerede lærere og ligesindede „venner“!  
Vend og drej de åndelige sandheder med dig  
i centrum og få AHA-oplevelser!  
Inspiration til dig på mange plan!*

***Fitness for sjælen – oplev forandringen!  
Et udviklingsforløb – så du kan flytte dig.  
Ikke terapi – ikke kun foredrag – interaktiv undervisning.***

---

### Hvad får du ud af det?

1. Du kommer i gang med en målrettet opmærksomhed mod dig selv og livet.
2. Et fællesskab – de samme mennesker – de to lærere.
3. En spirituel disciplin dvs. en daglig praksis til støtte for din udvikling.
4. Åndelige spørgsmål forklares, diskuteres med god plads til dig og dine tanker, overvejelser og spørgsmål.
5. Du opøver din koncentration, selvtillid, kreative holdninger og målrettethed.
6. Du rykker, fordi du igennem 6 måneder har fokus på din udvikling.
7. Du har store chancer for at opnå nogle AHA-oplevelser omkring dig selv, dit liv og den åndelige sammenhæng.

### Hvordan er forløbet?

Undervisning:

Der vil være undervisning på alle mødetidspunkter, men du vil blive meget mere involveret end ved foredrag.

Øvelser – hvordan?

Du vil møde diskussioner, meditationer, energiøvelser, opmærksomhedsøvelser, samarbejdsøvelser og øvelser, som du garanteret aldrig har prøvet før.

Hvor meget hjemmearbejde?

Ideen er at hjælpe dig i gang med at få lavet en personlig, god spirituel praksis, og du skal lave små projekter, men vil primært arbejde i gruppen under kurset. Du bestemmer hovedsagelig selv, hvor meget du vil gøre ud af hjemmearbejdet.

Får jeg clairvoyance?

Ja – og nej – dette forløb er et fælles arbejdsteam, og deri indgår lidt clairvoyance fra Ingelise og Steen med primært henblik på at styrke den spirituelle vækst. Også din sensitivitet vil blive styrket, så du bedre kan samle livets energier op på nye måder.

### Hvad er forskellen på dette forløb og almindelige kurser?

Dette er ikke et kursus, hvor du sætter dig ned og bliver „fodret“. Du skal ville omskabe dig selv i større eller mindre grad, og du skal kunne se et formål i at være i en mindre gruppe, hvor man støtter hinanden under supervision.

Det er *ikke* et terapiforløb, og du får ikke personlig tid med lærerne, men du får hele tiden støtte og hjælp.

### Forudsætning?

Du skal ønske at blive spirituelt bevidst!  
Du skal være villig til at ændre dine opfattelser!  
Du skal være dig!

**Gå til fitness med dit sind!  
Kom i dybden!**

---

### Hvordan praktisk og økonomisk?

Du kan vælge mellem et af to forløb:

#### Forløb C:

Lørdage kl. 10-16  
9. oktober 2010  
6. november 2010  
10. december 2010  
12. februar 2011  
26. marts 2011

Onsdage kl. 16 – 18.30  
27. oktober 2010  
24. november 2010  
12. januar 2011  
16. marts 2011

#### Forløb D:

Søndage kl. 10-16  
10. oktober 2010  
7. november 2010  
10. december 2010  
13. februar 2011  
27. marts 2011

Onsdage kl. 19 – 21.30  
27. oktober 2010  
24. november 2010  
12. januar 2011  
16. marts 2011

#### Kursuspris:

Forløb.....Kr. 4.680,-  
Moms.....Kr. 1.170,-  
Totalt .....Kr. 5.850,-

#### Betaling:

Ved tilmelding Kr. 2.225.  
Kr. 725,- hver den første i  
november, december, januar, februar, marts.

Du får frokoster + kaffe alle hele dage og kaffe på onsdagene.

Du melder dig til hele forløbet, og ideen er, at man bliver på sit hold, således at alle lærer hinanden at kende.

Tilmeld dig nu: [mail@kosmoscenter.dk](mailto:mail@kosmoscenter.dk) - telefon 3582 1121