

Tillid, sårbarhed og grænser

Uge 27 på Græsrodsgården 2024



GRÆNSER, KONTAKT OG TILLID

Kontakt, tillid og nærvær

TILLID, SÅRBARHED OG GRÆNSER

Uge 27 Lørdag

den 29/6 2023 fra kl. 12.00 – lørdag den 6/7 2023 til 12.00

Årets Bodydynamic inspirerede ø-lejr – [se PDF fil](#)

OBS: Ankomst tidligst lørdag kl. 12 og senest kl. 18.00

Max. 35 deltagere – uegnet for børn

Deltagelse i hele ugen er en forudsætning. Mange fine ord om det at være i verden med sig selv og andre? For hvad er kontakt egentlig? – Til mig selv! –

Til andre! Til de nære, til venner og kollegaer!

Og hvad gør forskellige måder at afgrænse sig på? – Til mig selv! – Til andre!

Og hvordan turde have tillid og være nærværende med sin sårbarhed? – Til mig selv! – Til andre!

I ugen vil du lære nogle værktøjer til at rumme og være med:

*kontakten til dig selv og andre

*tage ejerskab af det, der hører til hos dig og lære at være mere nærværende

*forbedre kontakten til din krop, indre grænsesætning og troen på dig selv

*lære om sammenhængen mellem skam, skyld og nærvær.

Hver dag ca. 4 timers undervisning med en blanding af kropslige øvelser, bevægelse og dialog.

Deltagelse i hele ugen er en forudsætning. Medbring ekstra underlag.

Igang sætter: Lene Wisbom *Cert. Bodydynamic Analytiker

[28748650](tel:28748650), lene@bodydynamic.dk

Regnskabsfører: Hanne Dahlgaard, mobil: 41286354, mail: dahlgaardh@gmail.com



Lene Wisbom* (MPF + ABP)

Psykomotoriker, Bodydynamic Analytiker, Chok-Traume-Terapeut, Bodymapper og Supervisor, underviser i mange år.

Uddannelsesterapeut + Supervisor.

Mobil: 28 74 86 50, Web: www.wisbom.dk

Mail: lene@bodydynamic.dk