



3 dages træning – 5. – 7. juni 2026

m. Lene Wisbom, MPF, Body Psychology Institute

Udvikling af følelsesmæssig intelligens



Selvbevidsthed:

Sådan genkender og mærker du dine egne følelser i øjeblikket. Tag ejerskab over din følelsesmæssige tilstand. At være selvbevidst under følelsesmæssig aktivering

Selvregulering:

Teknikker til styring og regulering af følelser (f.eks. dyb vejrtrækning, re-formulering). At forstå, hvordan følelser påvirker adfærd og reaktioner.

Empati:

Empatiens natur – evnen til forbundethed. Udvikle evnen til at føle empati med andre menneskers følelser.

Dagligt program

Med krop, følelsessystemet og sindet vil vi:

- ❖ Lave øvelser for at komme ind i kroppens hukommelsen.
- ❖ Anerkende kroppens hukommelse, give plads til, at den kan finde forbindelse til almindelig adfærd og overbevisninger, og øve færdigheder til at ændre den.
- ❖ Lære at anerkende små ændringer i vores indre tilstand.
- ❖ Have masser af tid til dybt personligt arbejde.

Dato: 5. – 7. juni 2026

Tid: Fredag 10-17, lørdag 10-17 og søndag 10-16

Sted: Adamslyst i nærheden af Fjællebroen, Fyn, Danmark. **Max 10 deltagere.**

Pris: 3.300 kr. **De første fire til at tilmelde sig:** 2.950 kr. Kaffe, te og andre lækkerier inkluderet.

Betaling ved indsendelse: Wisbom ApS, Nordea, DK: Reg.nr: 2680 Kontonr: 9035581283

Overførsel: IBAN-nummer: DK1920009035581283, SWIFT/ BIC-KODE: NDEADKKK,

PayPal: Lenwis@

Spørgsmål og tilmelding: til lene@bodydynamic.dk

