



## Kvinner, åndelighet og bevissthet

- en helg med Chameli Ardagh

Hemsedal

22-23 november 2008

En våken og bevisst kvinne lytter til sin kropps indre visdom. Dette gjør at hun mer enn gjerne gir av seg selv uten å miste sin egen energi. Hun er i kontakt med og viser sine indre følelser uten å gå inn i følelsesladete drama, og hun uttrykker klart sine meninger.

I løpet av helgen vil du lære øvelser som hjelper deg til å gi slipp på rigide mønstre som ikke tjener deg mer, slik at du kan leve livet ditt som en våken og bevisst kvinne.

**Dette kurset kan alle kvinner dra nytte av, det er en helg for glede og påfyll!**

**Tid:** Lørdag 9-18 og søndag 9-15

**Sted:** Fossheim Hotell på Ulsåk i Hemsedal,

(mulighet for overnatting, kontakt oss for priser)

**Kursavgift** inkl frokost og lunsjpakke: før 1.

november kr: 2100,- (deretter kr 2500,-)

Middag lørdag kr 250,-

**Påmelding innen 15. november til**

**Inger Lill Solberg, [ils@finn.no](mailto:ils@finn.no)**

**eller på 908 91 370.**

*Bookingen er bindende, men plassen kan overdras til andre.*



**Chameli Ardagh** er norsk men bor i USA. Hun er grunnleggeren av *Awakening Women Institute*; et anerkjent og internasjonalt kurs senter for kvinner som ønsker å leve et våkent og bevisst liv. Hun er forfatteren av boken *Kom Närmare - När det feminine hjartat vaknar, Energica 2006.*

[www.awakeningwomen.com](http://www.awakeningwomen.com)

**I løpet av helgen kan du forvente å oppleve:**

- *Bevisstgjørende øvelser skapt av kvinner - for kvinner*

- *Ny energi og høynet bevissthetsnivå i kroppen*

- *Inspirerende og oppklarende dialoger*

- *Vidunderlig musikk, enkle bevegelser, øvelser og dans*

- *En ny måte å være sammen med andre kvinner, basert på støtte og glede.*

- *Gi og motta den legende feminine kraften gjennom respektfull berøring*

- *Tid for stillhet og tilstedeværelse*

*Lørdag og søndag morgen før frokost vil Karin O'Sullivan ha en times Qigong med oss. Karin har i en årrekke holdt kurs i Qigong og i iiyoga*

**Kvinner som har vært på kurs tidligere har kommet med følgende, positive tilbakemeldinger:**

- Du føler deg mindre stresset - en ny opplevelse av velvære og økt bevissthet på signalene kroppen gir

- En tettere forbindelse med kjernen i seg selv

- En dypere forståelse av opprinnelsen til dine følelser og hvordan du kan leve mer bevisst i en verden med hele ditt følelsesregister.

- Du vil erfare en dypere forbindelse og fortrolighet med din partner, dine foreldre, dine barn, dine venner og deg selv

- En ubestridelig følelse av å være forbundet med alle ting.

- En dypere mening med livet. Du lærer å leve og arbeide mer effektivt og med integritet.

- Du vil oppleve en indre fred, aksept av deg selv og få mer tålmodighet med deg selv og andre