INVITASJON TIL WORKSHOP MED INGEBORG REBER

KROPPSORIENTERT MEDITASJON

Kjære alle psykosyntesevenner!

Norsk Psykosynteseforening har gleden av å invitere deg til en meningsfull og sanselig kveld med terapeut og meditasjonslærer Ingeborg Reber. Hun leder oss gjennom en praktisk workshop i kroppsorientert meditasjon – en metode som forener kropp og sinn for økt tilstedeværelse, mestring og indre ro.

📅 Dato: 12. juni 2025
📍 Sted: HumaNova, Oslo
🕛 Tid: Kl. 18:00–21:00

vipps PÅMELDING VIA VIPPS TIL NORSK PSYKOSYNTESE-FORENING #607091
IINNEN 6.JUNI 2025
KR. 200,- FOR MEDLEMMER
KR 250,- FOR ANDRE GJESTER

HVA FÅR DU OPPLEVE?

Gjennom guidede øvelser vil vi utforske:

- Hvordan du med bevisst oppmerksomhet kan stimulere kontakt mellom kroppens organer, hjernen og energisentre.
- Økt balanse mellom høyre og venstre hjernehalvdel – mellom yin og yang.
- Metoder for å styrke egen healing, tilstedeværelse og handlekraft.

INNHOLD FOR KVELDEN

- Innføring i ulike bevissthetstilstander (fra Gamma til Delta)
- Rensende pust og koherent pust
- De syv dunkene på kroppen
- Livets vei-meditasjon
- Meditasjon for et åpent hjerte
- Toning og motlyd

OM INGEBORG REBER

Ingeborg er utdannet samtaleterapeut fra HumaNova i Stockholm og parterapeut innen Creative Couple Work, samt meditasjonslærer utdannet ved Senter for Livshjelp v/ dr. Audun Myskja. Ingeborg var en del av lærerteamet som sto for Par -og Relasjonsutdanning på HumaNova i 2018. Hun har lang erfaring med å støtte enkeltpersoner og par i krise og utvikling.