

## Følelsesliv og helbred

### - om samvirket mellem følelser, krop og sundhed

Rudolf Steiner beskriver de følelser, som er gode for mennesket; og at disse følelser klinger ud fra de forskellige organer, når der er god balance i følelselivet (fx glæde, begejstring og håb). Og tilsvarende er der usunde eller uhensigtsmæssige følelser, som ikke gavner mennesket og påvirker vores helbred i negativ retning (fx mindreværd, skyld, sorg og skam), især når vi går rundt med de samme følelser i mange år. Ideelt set får man sunde organer og et godt helbred ved at have harmonisk følelsesliv, hvor organerne får fred til at passe deres arbejde.

Forløbet her er et tilbud om at få øje på, hvor man går rundt med nogle usunde følelsesmæssige reaktioner. Og hvordan disse følelser kan forvandles til nogle mere hensigtsmæssige reaktioner, sådan at man holder op med at gå og "forgifte" sig selv med usunde følelser.

Forløbet indeholder også en introduktion til, hvordan planeterne ude i kosmos virker ind i mennesket, og hvordan sundheden i menneskets opretholdes via en kosmisk indstrømning fra planeterne. Ud fra en åndsvidenskabelig betragtning, naturligvis...

#### Indhold

Forløbet giver mulighed for indsigt i:

- Hvordan ved man, hvornår følelser er sunde eller usunde?
- Hvordan virker vores følelser ind i de fysiske organernes sundhed?
- Hvordan påvirker planeterne i kosmos menneskets organer og følelsesliv?
- Hvordan kan usunde følelser forvandles gennem øvelser og erkendelsesarbejde?

Den første gang vil der være en kort indføring i det antroposofiske menneskesyn på en måde, så alle kan være med.

Der er selvfølgelig mulighed for at spørge og deltage aktivt i forløbet. Der er også mulighed for bare at være stille og lytte.

#### Øvelser – et tilbud

Der vil hver gang blive udleveret papirer, som opsummerer gennemgangen og indeholder små øvelser som et tilbud.

#### Målgruppe

Målgruppen er voksne med interesse for emnet. Det er ikke nødvendigt at kende til antroposofi og åndsvidenskab i forvejen.

#### Pris

Kurset koster 1500 kr. Dette beløb dækker betaling for undervisning og materiale, samt the og kage i pausen.

#### Tid og sted

Forløbet foregår mandage i lige uger kl. 19.00 – cirka 21.30 i efteråret 2015 og foråret 2016:

Forslag til datoer:

- mandag den 14. september
- mandag den 28. september
- mandag den 26. oktober
- mandag den 9. november
- mandag den 23. november
- mandag den 11. januar 2016
- mandag den 25. januar 2016
- mandag den 8. februar 2016

Undervisningen foregår på Kristofferskolen i Roskilde (Linkøpingvej 183, 4000 Roskilde).

Det er nemt at parkere egen bil ved skolen. Det er også muligt at tage tog og stå af på Trekroner, og gå det sidste stykke til fods.

#### Underviser

Undervisningen varetages af Heidi Hansen, som er antroposofisk terapeut (heilpraktiker) og cand. merc.



#### Spørgsmål og tilmelding

E: Heidi@helsepraksis.dk  
M: 51 49 07 05

**Tilmelding:** Senest den **7. september** 2015.