

Osho Mystic Rose

En meditativ terapi for healing og vekst

Mystic Rose er en meditativ terapiprosess Osho presenterte i 1988. Det er en tre-ukers healing prosess. Den kan forandre ditt liv gjennom latter, tårer og stillhet. I den første uken ler du uten grunn hver dag i tre timer. Den andre uken er om tårer. Den tredje uken er det stille meditasjon hver dag.

Mystic Rose er en gruppeprosess som skaper et energifelt hvor alle støtter hverandres reise inn i latter, gråt og stillhet. Mystic Rose er på formiddagen, resten av dagen disponerer du fritt.

Gotland 16. juli. - 6. august

Pris: 14.500,- inkl. veg. kost og losji ved påmelding før 10. mars etter det kr 15000,-

Kursledere

J. Sunder Halvorsen er lege, spes. i barnepsykiatri, med psykotераpeutisk utdanning fra Norge, USA og England. Siden 1978 har han drevet privatpraksis i psykoterapi i Oslo. Han er utdannet i kropporientert gruppeterapi og bodywork fra Institute of Holistic Medicine i England og USA. I mange år har han holdt kurs og ledet terapigrupper i Norge og Sverige. Sammen med Sandra Jyoti Marjala har han laget terapiprosessen Det Glemte Barnet. Han arbeider også som gruppepsykoterapeut og psykiater på ValdresKlinikken i Aurdal.

Sandra Jyoti Marjala er kroppsterapeut og meditasjonslærer, utdannet i Reichiansk kroppsterapi og meditasjonsveiledning fra Osho Meditation Resort, Poona India. Hun har utdanning innen sosiologi, litteraturteori og pedagogikk fra Tromsø. Hun har den teoretiske utdannelsen tilsvarende sykepleiernivå i anatomi, fysiologi og patologi, Naturamedica Akadamiet og er utdannet i CranioSacral terapi, Upledger Institute Scandinavia, Reconnective healing m/ Eric Pearl og Relasjonell Traumeterapi v/ Merete Holm Brantbjerg.

www.ihmm.no

Kurs vinter / vår 2017

Utdanning Bevisst Pust & Meditasjon

Oslo 2. samling 27. - 29. januar

DGB del 1 Livskraft & Røtter

Oslo 10. - 12. februar

Oslo 17. - 19. mars

DGB del 2 Tilbake til deg

Oslo 10. - 12. mars

Oslo 21. - 23. april

Oppfølgingskvelder/dag i Oslo

11. jan. 8. febr 4. mars 19. april

Utdanning Bevisst Pust & Meditasjon

Gotland 3. samling 21. - 28. mai

Kurs sommer 2017

DGB del 3 Frihet til Ansvar

Gotland 25. juni - 5. juli

DGB del 4 Barnets Mysterium

Gotland 9. - 16. juli

Mystic Rose

16. juli - 6. august

DGB del 5 Å Leve Sant

Gotland 6. - 13. august



IHMM

www.ihmm.no

IHMM

vår & sommer 2017



Institutt for
Holistisk Medisin & Meditasjon

IHMM

Institutt for Holistisk Medisin & Meditasjon ledes av J. Sunder Halvorsen, psykiater og Sandra Jyoti Marjala, meditasjonslærer.

Vi tilbyr gruppeterapeutiske prosesser som kan skape en forandring i ditt liv. Vår grunnprosess er Det Glemte Barnet. I den arbeider vi med kropp og sinn, levd erfaring og forståelse.

Vi bruker en rekke kroppsorienterte teknikker, indre arbeid med pust og meditasjon. Tilbudet er en invitasjon til å hele psykiske sår og realisere ubrukte ressurser i deg.

De lengre kursdelene av DGB arrangeres på **vårt kurssted Öja Retreat på Gotland**. Der holdes også pusteutdanning, traumekurs, pusteforum og meditasjonsretreater.

I tillegg til kursvirksomheten driver vi et støtteprosjekt for tibetanske/sherpa barn i Kathmandu, Nepal, med i alt 34 fadderbarn.

Gjennom vårt **Sherpanettverk** er det mulig å få tilrettelagt besøk på skolen **Mangjughoksha Academy i Kapan**, guiding i Kathmandu og turfølge i fjellområdene i Nepal.

www.ihmm.no
tlf. 913 62 521 / 915 13 676



DGB Del 1 Livskraft & Røtter

Som barn måtte du tilpasse deg de voksnes verden. Det får konsekvenser for din utvikling. Kroppen trekker seg sammen og du mister den fulle kontakten med følelser og livskraft. I del 1 fokuserer vi på hvordan du kan gjenopprette kontakten med kropp og følelser. Vi starter med å komme fra hodet og ned i kroppen. Du blir kjent med kroppsorienterte teknikker som hjelper deg til å få mer kontakt. Du trenger ingen tidligere gruppeerfaring for å delta, forutsetningen er ønsket om å bli mer kjent med deg.

Oslo 10. - 12. februar og 17. - 19. mars

Pris kr 2800,- ved påmelding før 10. januar etter det kr 3100,-

DGB Del 2 Tilbake til Deg

Når kontakt med kropp og følelser åpnes, blir mønstrene du sitter fast i, både i forhold til deg selv og andre, mer tydelige. Du ser at en side av deg viser du til verden, mens en annen, gjemmer du innenfor et skall. Gjennom å bli oppmerksom på denne splittelsen går du dypere inn i forholdet til din kropp og personene som har betydning mest for deg. Du begynner å ane at bak alt finnes noe som er genuint deg. I del 2 handler det om å se nærmere på ditt forhold til deg selv, og få mer kontakt med ditt indre rom.

Oslo 10. - 12. mars og 21. - 23. april

Pris kr 2800,- ved påmelding før 10. februar etter det kr 3100,-

Del 1 og del 2 er Introduksjonskurs i kroppsorientert terapi og innledningen til en lengre prosess

DGB Del 3 Frihet til Ansvar

I del 3 (9 dager) blir prosessen mer intens. Under del 3 ser du på dine relasjoner til nærmeste familie, der du har lært det meste om ditt forhold til andre. Disse mønstrene preger også ditt liv i dag. Akseptering og forståelse av dette kan åpne for noe nytt. Dette er døren til frihet og ansvar.

Gotland 25. juni - 5. juli
Pris 12 500,- inkl. kost og losji, ved påmelding før 24. april, etter det kr 13000,-

DGB Del 4 Barnets Mystrium

Det indre arbeidet på dette kurset skaper tilliten du trenger for å våge og stole på din egen livskraft. I denne uken veksler du mellom å uttrykke deg og synke inn i deg selv. Du utforsker barnets mysterium.

Gotland 9. - 16. juli
Pris 8500,- inkl. kost og losji ved påmelding før 24. april, etter det kr 8900,-

DGB Del 5 Å Leve Sant

Under del 5 arbeider vi med å bevisstgjøre barnets forhold til superegoet. Den indre kritiker, eller dommeren, som er en indre gestalt. I barndommen skaper den trygghet og predikerbare veier. I voksen alder blir den til et fengsel som hindrer utvikling. Bevisstgjøring av denne delen av vår psyke er avgjørende for å utvikle oss videre. Når kritikerens grep begynner å løse får du et større indre rom. Dette åpner hjertets dører og gjør det mulig å fordype seg i meditasjon.

Gotland 6. - 13. august
Pris kr 8500,- inkl. kost og losji ved påmelding før 24. april, etter det kr 8900,-



OPPFØLGING

Delegrupper

Dette er en gruppe som møtes månedlig etter deltakelse på DGB del 3 og DGB del 4. Delegruppen er på kveldstid. Vi fasiliterer selvhjelpsgruppene i Oslo, legger til rette og er garantister for at strukturen holdes.

Individualltimer

Dette er et supplement til gruppeterapi. Når vi har kurs og oppfølgingskvelder i Oslo er det mulig få en time for individuell støtte.