

SorgeRitualer – Eld & Vatten

Helgkurs 20-22 april på Solhälla kursgård

med **Smrati Skog** och **Nisimo Pochat**

Vi har alla upplevelser i livet som gjort ont – förluster av människor vi älskat, förlo-
rad hälsa och ungdom, förlust av situationer och platser som varit viktiga (exv arbe-
te, hus), oro för miljöhott och det faktum att vi alla ska dö.

De flesta av oss har lätt att undvika det som
känns jobbigt. Hur skulle det vara att
möta upp det vi bär på istället –
omfamna det – se sorgen
rakt i vitögat?

I vår kultur blir vi ofta lämnade en-
samma med sorg och förlust. Kanske
fick vi aldrig sörja ordentligt, kanske
vi inte ens vet vilken sorg vi bär på.

- Hur kan vi närma oss vår sorg med en
öppenhet?
- Hur kan vi lära oss att leva med mer
acceptans för det som händer, det vi
känner och har varit med om?
- Hur kan vi leva med att ingenting va-
rar för evigt?

I **SorgeRitualer** vill vi skapa en mötes-
plats där vi kommer att ge utrymme för
våra oavslutade sorgupplevelser, be-
möta dem, lära känna dem, våga sörja
dem och dela med andra.



Ritualen är en ursprunglig form
för helande och integration. I
denna kurs kommer vi ta inspiration
från naturens element – vatten, eld, luft
och jord. Vi kommer gemensamt ska-
pa ritualer som ger en trygghet att vila
i, där vi får stöd av naturens kraft och
närvaro att gå vidare i vår egen process.

SorgeRitualer är till för dig som...

- vill utforska vad sorg innebär för dig
- har behov av att bearbeta en händelse
i ditt liv som är oavslutad
- har en längtan efter att få stöd för din
process i en kärleksfull och tillåtande
grupp

Under kursen kommer vi att använda oss av olika ritualer både inomhus och ute i naturen, övningar för självkännedom och insikt, enskilt samt i par- och gruppövningar, andningsövningar och mindfulness, dynamiska meditationer, beröring/massage, röst & rörelse samt skapande uttryck.

KURSLEDARE

Smrati Skog

Tantralärare som har levt och arbetat som terapeut och kursledare på Osho Resort i Poona, Indien i 18 år. Hon har hållit i kurser, utbildningar och gett sessioner i många delar av världen.

Hennes fokus ligger på kropp och känslor och på att guida människor in till sitt centrum och där återfå kontakten med sitt djup.

Smrati leder kurser och utbildningar i Sverige och internationellt inom tantra, rebalancingmassage, frigörande andning och aquafloating.

Nisimo Pochat

Psykolog, psykoterapeut, instruktör i Mindfulness (MBSR). Arbetar med sessioner & kurser kring teman som relationer & sexualitet, kris & sorg, existentiella frågor, MBSR (MindfulBased Stress Reduction), samt Uttryckande konst.

Är medskapare till tantraforum.se, har arbetat med kurser i Tantra för singlar och par och kvinnogrupper tillsammans med Smrati Skog.

Är inspirerad av österländsk livsvisdom och den shamanistiska traditionen.

PRAKTISK INFO

Datum: 20-22 april 2018. Kursen avslutas 16.30 på söndagen.

Plats: Solhälla kursgård i Svenshögen, 60 km norr om Göteborg, vackert belägen vid sjön Hällungen. På kursgården finns tillgång till bastu.

Starttid: Fredagen den 20/4, 19.00.

Boende: Incheckning till dubbelrum från 17.00. Hör av dig om du kommer tidigare.

Mat: På fredag vid ankomst finns kvällsfika. Vegetarisk mat serveras under kursen.

Pris: 3200:- (inkluderar kurs, boende och mat)

Anmälningavgift: 1000:-

Early Bird-pris: 2700:- vid bokning och inbetald anmälningavgift innan 20/3.

För bokning och mer information kring kurs och inbetalning:

Smrati Skog: smratiskog@gmail.com

Nisimo Pochat: nisimop@yahoo.com