

SorgeRitualer

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 miljöhot 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 ensamma 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 varar för evigt?

I **SorgeRitualer** vill vi skapa en mötesplats där vi kommer att ge utrymme för våra oavslutade sorgeupplevelser, bemöta 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 skapa 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.

För bokning och mer information, kontakta...

Smrati Skog: smratiskog@gmail.com

Nisimo Pochat: nisimop@yahoo.com