

# HEART CORE

*HELT IND TIL BENET*



Intensivt udviklingsforløb i terapigruppe  
med afsæt i gestalt og kropsterapi.

november 2019 – december 2020

ANNEMARIETROELSEN  
ORGANISK PSYKOTERAPEUT



# HEART CORE - *EN REJSE TIL LIVET*

Din organisme har en naturlig iboende drift henimod selvheling og selvudfoldelse, det kræver bare et “ja” at gå den vej! Den tid og energi, du investerer i rejsen til dig selv og det ægte samvær med andre, kommer tifold tilbage som større livskraft og et energi-glimtende nu-nærvær.

*Igennem hele forløbet får du mulighed for klar og direkte feedback og spejling fra mig.*

## HVORDAN FOREGÅR DET ?

Jeg underviser og træner dig i værktøjer fra gestalt og kropsterapi. Vi laver øvelser med hinanden og jeg laver individuel terapi i storgruppen med den enkelte. Der vil være et bestemt tema eller arbejdsmetode på hvert kursus, som vi fordyber os i og får integreret metoden af. Forløbet hviler på 4 grundpiller: gestalt, krop, relationer og fornyelse. Der vil være brugbar teori og proces, som du kan tage med dig ud til direkte brug i dit daglige liv.



## GESTALTTERAPI – AT VÆRE I NUET

Du får indblik i og rig mulighed for at arbejde dybt med dig selv via gestaltterapi og dermed blive bevidst og vågen på egne mønstre. I det vil der ske en “dekonstruktion”, hvor posen rystes og du kan få adgang til det der ægte er dig, mere fri af gamle mønstre, mere kreativ og nytænkende. De gamle spor giver mere af det du allerede ved ikke har liv nok i sig...de nye er forfriskende.

**“Loose your mind and come to your senses”**

## RELATIONER – AT VÆRE ÆGTE SAMMEN

Du vil møde og måske forstå andre “anderledes end dig” mennesker. Det, at du kan blive del af en gruppe mennesker som åbner til en autenticitet og transparens, vil invitere til et dybt og kærligt miljø som igen fremmer og øger en fordybelse af din forandringsproces. Kurset sigter bevidst efter at bruge gruppens ressourcer, det fællesmenneskelige og meningsfyldte samvær.

## KROPTERAPI – AT FÅ LIVSKRAFTEN TIL AT FLYDE

Du får mulighed for gennem kropsterapi at “smelte” dit krops og følelses panser. Der vil være træning og fordybelse i energigivende kropsovelser og individuel kropsterapi. Din krop husker langt mere end de fortællinger du har om dig selv. Din krop lyver ikke, den taler altid sandt. Så når du lærer at lytte til dens budskaber og symptomer, så får du et uvurderligt kompas til at navigere med på din livsrejse. Du vil bevæge dig hen imod at åbne kroppen for mere livsenergi. Fra 220 til 380 Volt!

## FORNYELSE – AT FÅ LYST

Du vil få større tilgang til din livsenergi og passionens gnist. Des mere din kontrol og overlevelses-mekanismer slipper des mere vil dine kreative og legende sider få plads i dig og i samspil med andre. Du vil få farten af dine virkelige muligheder i livet.



## *Tanker bag* HEART CORE

Sæt tænderne i livet og få fat i det, der virkelig *Heart Core* har betydning og mening for dig.

De fleste mennesker får på et tidspunkt i livet en klar fornemmelse af at “der er mere” end de bruger af sig selv her i livet. Som om der er et helt klaviatur, men du har kun tilgang til nogle af tangenterne! Længslen bliver vakt, og det starter måske en bevægelse mod at blive og leve mere helt det du fornemmer er muligt!

Det er en tilskyndelse og et momentum til at træde ind i livet der er meget værdifuld. Der er sædvanligvis frygt og bæven på kanten til det nye og uprøvede, og det giver også en ekstatisk følelse af at hverken du eller Verden er så lille og forudsigelig som du havde affundet dig med.

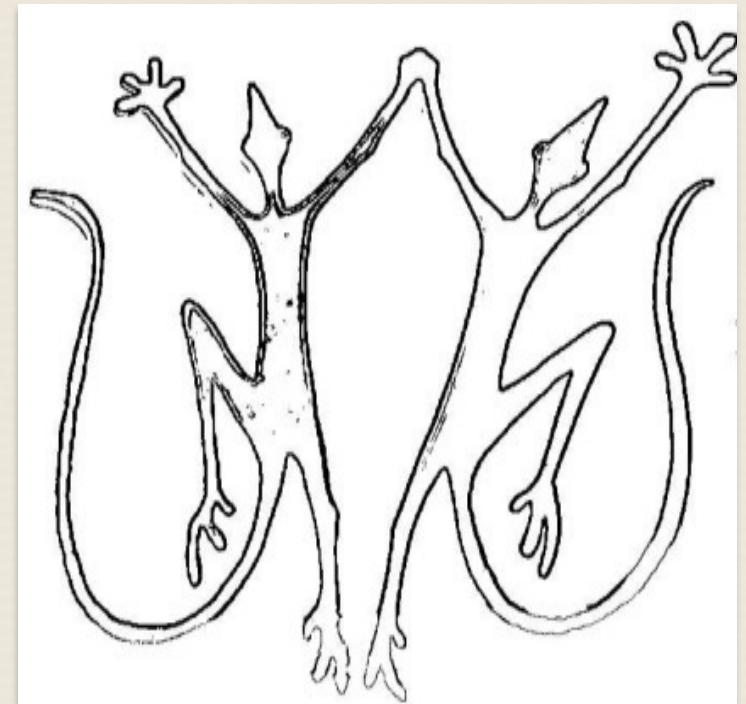
Tiltaler det dig? Så giv dig selv en chance for at vove at udvide din livskapacitet!

### *Hvorfor skal det vare så længe?*

### *Og så i en gruppe?*

Fordi det tager *tid* og kontinuitet at virkelig gå i dybden. Du har nok haft disse overlevelselses-mekanismer/vaner helt fra din barndom. De nye veje skal have tid til at etablere sig i dig, afprøves af dig. Er det holdbart? Derhjemme og professionelt? Det er dybe selvindsigter, nye floder flyder gennem kroppens landskab. Det skal fæstnes helt ned på kroppens celleplan.

*Gruppen* er dit laboratorium, din øvelsesplads. Det at være i en gruppe kan være intensivt og berigende. Det er stedet hvor der potentielt er flest ressourcer tilstede og hvor du har mulighed for at blive “masseret” fra flere sider. Dermed intensiveres og fremskyndes din proces til større autenticitet og din evne til dybere samvær med både nærhed og integritet.



# PRAKTISK

## DE KONKRETE SAGER OG LIDT MERE

Kurset består af 10 internatskurser, alle med start torsdag kl. 19 og slutter søndag kl. 13.

**Prisen:** kr 21.500 kr for 10 kurser (kan betales i rater), kost og logi kr.1600 pr. kursus.

**Datoer** 2019: 14-17 nov.; 12-15 dec.

2020: 23-26 jan.; 19-22 marts;

; 14-17 maj; 11-14 juni ; 27-30 aug ;1-4 okt ;12-15 nov ; 10-13 dec

Kurserne afholdes på Katrinedal, et sted syd for Silkeborg med skøn natur og ild i pejsten.

Der er mellem 12 og 16 deltagere i gruppen.

**Tilmelding:** [woman@post6.tele.dk](mailto:woman@post6.tele.dk)



Min terapeutiske force ligger især i det relationelle felt. Jeg har et særligt fokus på at skabe et trygt og frit rum.

Det gør jeg ved at være klar, præcis og inkluderende.

Jeg interesserer mig for det åbne rum, at lade alle elementer og dele være til stede i en gruppe, alt giver mening i rette sammenhæng. Denne tilgang er livgivende for den enkelte og det fællesmenneskelige.

Jeg er uddannet Organisk Psykoterapeut (DIG 1992).

Jeg har arbejdet fast med grupper, par og individuelle



### *Kursister skriver:*

*“2-årsgruppen har bogstavelig talt rystet gammelt panser og forsvar af mig! Jeg har været i individuel terapi flere gange, men et intensivt langvarigt forløb med 15 andre mennesker – det er særklasse og har fundamental anderledes effekt.” Sussi – Chefkonsulent*

*“Anne Maries kurser er intet mindre end fantastiske. Jeg har deltaget i Heart Core og hver gang er jeg kommet derfra med stor, stor glæde, dyb kærlighed til verden og mig selv og med en kæmpe respekt for det arbejde, som Anne Marie gør. Hun er en gedigen håndværker til sit fag.” Joachim – IT-konsulent*

*“Jeg oplever Anne Marie Troelsen som en fantastisk dygtig, klog, erfaren og meget opmærksom terapeut indenfor områder som bevidsthed, følelser, krop, energi, kontakt, relationer, forsvar, strategier og procesarbejde. Hun gør en stor forskel for mennesker, i det Anne Marie skaber et trygt rum, hvor folk kan åbne op for gamle temaer der hæmmer og blokerer i deres liv i dag.*

*Personligt har jeg fået enormt meget ud af Anne Maries 2-årsgruppen. Der kan ske noget helt magisk i gruppeforløbene som ikke er muligt i et individuelt terapiforløb er min oplevelse. Igennem forløbet er jeg blevet meget mere opmærksom på mine temaer og fået arbejdet meget med dem. Det har medført at jeg er meget mere vågen og har åbnet mig meget følelsesmæssigt i forhold til da jeg startede. Jeg føler mig mere fri. Ikke så hæmmet og låst som jeg var en gang.” René – IT driftskonsulent*