



# wild woman

*At være kvinde.....at være vild..... at vende hjem til sig selv*

Et kursus med basis i terapi og ritualer der sigter mod at genfinde de tabte dele/potentialer af det feminine univers.

At være vild kvinde, er at knytte an igen til kroppens og naturens visdom, og styrken i den relationelle forståelse af al tings gensidige samskabelse og forbundethed i den cykliske rytme. Det er noget vi ved på et dybt plan...og som ligger lige under overfladen.

Fordi vi har mistet vigtige følelser af at tilhøre et kvindeligt fællesskab og jordens cyklus, føler vi os måske til tider alene, ufrugtbare, trætte, skrøbelige, frygtsomme, skamfulde, eller kraftesløse, ude af stand til at kreere vores liv, eller finder upassende partnere, venner, arbejde der ikke understøtter den sprudlende kreative erotiske livsenergi og skaberkraft.

*vildskaben ligger i dvale!*

“vild” betyder i denne sammenhæng, ikke ude af kontrol eller at miste sin menneskelighed, men i sin oprindelige betydning: at være i kontakt med og leve et naturligt liv med basis i organismens integritet og grænser, og evnen til at mærke den frugtbare udfoldelse af vores iboende gaver.

En vild kvinde er robust, med stærk livskraft og godt kompas, en livgiver . At være vild er at have en fornemmelse for sit territorie og hengivenhed for sin flok. At elske og ære sin krop , bebo den med sikkerhed og stolthed uanset dens udseende, evner eller begrænsninger.

At tale og handle på egne vegne, og i samklang med det store hele. At regne



med sin intuition og sansning som pålidelige kilder til navigation i livet.

På kurset vil vi fokusere på:

- At afdække og starte helingen af de sår der er i det kvindelige, personligt og kollektivt.
- At se på den indre forfølger/skygge/ødelægger...som vi måske også søger at projicere ud i relationer.
- At arbejde intuitivt og kreativt med ritualer og arketyper for adgang til den dybe indre visdom.
- At få vildskaben og livskraften funderet i kroppen, bruge stemmen og bevægelsen til at rumme og udtrykke og dermed oplade og udvide livskraften
- At invitere den kvindelige seksuelle energi og skaberkraft centreret i hjerte og vulva.
- At forbinde os med myter og kvindelige arketyper, for at genkende og fordybe bevidstheden og begribelse af det feminine yin.

Wild Woman workshopen fokuserer på, at du får færtten af DIN kvindelighed, at være kvinde på din måde, snarere end at indføre en ny (eller gammel) form/norm for hvordan du er kvinde.

Det er for mig et nøglefokus at respektere hver enkelts individualitet og egenart. Det betyder at hver enkelt kvinde i gruppen er på sin helt egen personlige rejse, samtidig med at jeg også vægter at være et fællesskab og en gruppe-ånd der giver maksimal tryghed. Det er min erfaring at vejen til tryghed og frihed går gennem åbenhed og risiko-villighed til at være transparente overfor hinanden.

Formen på kurset vil være en skøn blanding af gestalt og kropsterapi, shamanistiske ritualer i naturen, eventyr og arketyper og i det hele taget kreative veje til at få kontakt med den indre styrke og viden vi naturligt indeholder.

Forvent masser af krop, dans, kraft/vrede, latter og tårer...

Jeg lytter til hvad du bringer med, hvor du end står i dit liv, rejsen er et skridt af gangen.

Wild Woman workshopen afholdes et skønt sted på landet med skov og strand nær Ebeltoft.

Datoer: 5-9 maj, med start onsdag aften 19.30 og slut søndag eftermiddag kl 15.

Prisen er 3500kr (early bird 3200kr ved tilmelding inden 1.april).

Kost/kok/logi for de fire døgn:

seng på 4-6 pers værelse: 1850kr

luftmadras på værelse: 1550kr

eget telt 1350Kr

angiv ved tilmelding hvilken overnatningsløsning du vælger.

TILMELD DIG : send mail til [woman@post6.tele.dk](mailto:woman@post6.tele.dk) eller ring 27287662 og tilmeld dig, og indbetal et dep på 1700 kr til reg 3409 konto 13010692 HeartCore Psykoterapi APS, så er du sikret en plads.

Om mig:



Anne Marie Troelsen 63 år og erfaren viskvinde og rejsekammerat .Jeg er uddannet (Organisk Psykoterapeut) gestalt og kropsterapeut, og har haft praksis 30 år som sådan. Jeg har beskæftiget mig meget med det relationelle, kropslige og den lidenskabelige tilgang til livet, Eros. Den kvindelige kraft og de forstødte dele af det kvindelige i vores kultur, og i mit eget og de kvinders liv jeg har været rejsekammerat, er noget jeg dedikeret til at kalde frem i virke, så vi igen kan få det integreret og æret i os selv og i resten af verden.

[www.annemarietroelsen.dk](http://www.annemarietroelsen.dk)