

Workshop med Esben Seir

# Åndedrættet som anker i livet

En simpel vej til energi, overskud og mental styrke

Dette er primært en praktisk workshop, hvor du får konkrete værktøjer du kan bruge i din hverdag.

Værktøjer du kan bruge det med det samme.

## Hvorfor denne workshop?

- Måske fordi du gerne vil udvikle dig?
- Måske fordi du gerne vil lede dit eget liv bedre og derfra kunne lede andre fra hjertet?
- Måske du ønsker mere energi og overskud?
- måske du gerne vil optimere din mentale styrke?
- Måske du bare har brug for at en simpel praksis, der virker og er realistisk at holde fast i?

## Konkrete værktøjer

- 3 vejrtrækningsteknikker: Optimal hverdagsvejrtrækning, en til energi, en til afslapning
- 5 fysiske styrke- og mobilitetsøvelser til træning i hverdagen. Alt du behøver
- Enkle meditationsteknikker, der virker
- En længere åndedræts-sceance, hvor du får kontakt med din underbevidsthed og mulighed for at slippe gamle traumer og skabe proces for en ny vej. Det er et dybt cirkulært terapeutisk åndedræt. Faktum er at gennem åndedrættet kan vi give slip på det gamle og åbne for det nye. Samtidig kan det åbne for en kreativitet eller vise dig 'vejen'<sup>1</sup>.

Facilitator: Esben Seir, founder af [NOGRAVITY.dk](https://www.nogravity.dk)



Esben har det meste af livet arbejdet med kroppen, sindet og åndedrættet gennem friklating, fridykning, naturlig bevægelse og yoga, og meget bevidst og dagligt de sidste 10 år. Esben har arbejdet med Det Danske Frømandskorps som konsulent i 15 år, coacher atleter, er mentor for erhvervsfolk, arbejder med mennesker med angst, depression, ptsd, frygt, smerter og meget mere. Esben er uddannet åndedrætsterapeut, elite træner, mentalcoach, yogalærer, Breath & Life coach, meditationslærer og kropsbehandler

*"Jeg glæder mig og ydmygt ser jeg frem til at vise jer hvad åndedrættet kan. Hvordan det åbner kroppen, sindet og heler dig indefra og ud."*

**Esben Seir**

---

**Tid**

Fredag til lørdag d. 29-30. september 2023, kl. 16-16

**Kursussted, forplejning og faciliteter**

Kurset afholdes på Tolne Natur-retreat i nordjylland. Her er både indendørs kursushytte og overdækkede udendørsfaciliteter. Kurset afholdes primært i overdækkede udendørsfaciliteter med mindre vejret forhindrer det. Kurset er med forplejning.

*Foto: Overdækkede udendørsfaciliteter, Tolne naturreservat*

**ADRESSE/KØRSESVEJLEDNING**

Kørselsvejledning til Dvergetvedvej 134.

Fra Tolne Kirkeby. Når du har passeret Tolne Efterskole på din venstre side går der en grusvej ind i skoven på din højre side. Der er skilte hvor der står *Blåhøj 134*. Der er et grønt skilt hvor der står Natursti. Følg grusvejen og længere inde følg træskilte hvor der står Tolne NaturRetreat samt Dvergtvedvej 134, Du kommer til en gul bygning på din højre side. Så er du ankommet. Der kan parkeres tæt ved bygningen. P skilt opsat.

**Medbring**

Tøj der er behageligt løst og varmt tøj. Liggeunderlag og tæppe. Skiftetøj, hvis dit tøj bliver fugtigt. Toiletsager.

**Overnatningsmuligheder**

- Gratis: I shelters på Tolne naturretreat. Medbring liggeunderlag/luft, madras, sovepose og hovedpude. Eller egen hængekøje du kan hænge op\*\*.
- For egen regning: Tolne gæstegivergård <https://www.tolneggg.com/stay>

**Deltagerantal**

Der er plads til 25 personer.

**Pris**

1.800kr (for begge dage)

**Tilmelding**

Tilmelding foregår ved at betale 1800 kr. på mobilepay 11705 (Kognitivhuset) v. medarrangør Ole Lund Sørensen som har Tolne Naturretreat. Skriv "WS Esben Seir" i emnefeltet.

Så har vi alle oplysninger og du kan få kvittering på kurset.

Tilmelding er bindende.

Vi tager forbehold for evt. for få tilmeldte, som vil afstedkomme aflysning.  
Ved deltagers sygdom eller anden udeblivelse erstattes workshoppen ikke.  
Samtidig 'skriver du under' på at du er over 18 år, sund og rask, ikke har alvorlige  
helbredsproblemer, eller er på kraftig medicin og at det er helt på eget ansvar.

Venlig hilsen

Faciliator Esben Seir, Nogavity.dk

&

initiativtagerne *Ole Lund Sørensen, Søren Andreassen, Bo Vestergaard*

\* På denne del af workshoppen skal vi på en 'indre rejse' og have en stor, åbnende og udviklende oplevelse med Esben Seir, der på sin helt egen unikke og fascinerende måde tager os igennem en del af hans univers med åndedrættet.

I en Holotropisk Åndedræts workshop arbejder vi med den emotionelle krop og det ubevidste sind. Videnskaben siger at vi er i og reagerer 95% af tiden fra det ubevidste sind. Vi frigiver traumer, åbner op for det inderste jeg, mærker gamle sår hele og med tiden slipper kroppen og åbner op igen. Energien flyder frit igen. Det kan også give klarsyn på hvad du skal i livet, åbne kreativitet, vise dig nye retninger, skabe større bevidsthed og klarere ledelse.

Vi dykker ned i det ubevidste sind og her kan du komme på mange rejser. Man ved aldrig hvor det fører dig hen. Det kan være fint at sætte en intention, men vær åben. Du kan også bare dukke op og mærke hvad der sker. Det er smukt, vildt, voldsomt, mildt, fortryllende, mærkeligt og magisk.

Kom med åbent hjerte, uden forventninger og lad det ske der ske. Alt er som det skal være. Men du skal være modig og dermed sårbar. Du skal være kærlig og dermed ærlig. Du skal på din egen rejse, sammen med mig. Jeg er dit anker, stol på det, dig selv og slip kontrollen.  
Lad åndedrættet åbne dig.

Vi åbner kroppen med lidt let bevægelse og forbereder sindet med en guidet meditation.  
Vi slutter af med sharing i en lille lukket cirkel.

\*\* Tolne Naturretreat er tænkt som et sted, hvor naturen er det healende element. Stedet er indrettet spartansk, dog med adgang til toilet og køkken. Der findes ingen soverum, så vi overnatter i shelters, medbragte hængekøjer, telte etc. Tanken er, at man finder et spot og slår sig ned. Der er mulighed for at bo tæt på hovedhuset, samt længere ude i skoven. Ønsker man at bo mere komfortabelt, kan der bookes værelser på [Tolne Gjæstgivergaard](#).