



**Indre Balance Seminar**  
25. okt – 28. okt 2017 Gilleleje, Kysthusene Danmark  
PNIT metoden – Mindfulness – Indre Balance

Et kursus for dig som arbejder professionelt med stressrelaterede syndromer og for dig som er alment interesseret i velvære og helse og som vil forstå hvordan din biokemi påvirker din helbredstilstand. Et kursus for dig med MS-diagnose, ME, træthedssyndrom, hypothyreos, fibromyalgi andet udmatningssyndrom eller alment udbærdthed.

Et kursus for dig som vil forstå hvordan du kan påvirke din indre balance og livskvalitet med livsstilsændringer, mindfulness, øget bevidsthed, og forståelse for din egen balance tærskel.

**Indhold:**

Vi blander teoretiske oplæg med terapeutiske øvelser

**PNIT metoden:**

PNIT metode er en unik metode til at styre og forebygge sygdom.

Metoden kan forkorte restitutionstid/rehabiliteringstiden. Gennem PNIT metoden kan man forstå og påvirke forholdet mellem følelser, nervesystemet og immunsystemet, og hvordan giftstoffer påvirker disse relationer. PNIT er udviklet af Dr. Birgitta Bruner. Dr Birgitta Bruner og Christian Bruner er forfattere til bl.a. ”Slørede signaler?” som beskriver behandlingsmetoden. Bogen anbefales læst inden seminarets start. Læs mere på

<http://www.pnitmetoden.se/pnitm.asp>

Boken: <http://www.adlibris.com/se/bok/slorede-signaler-9788721036126>

**Föreläsnings teman:**

- ❖ Signalsubstanser - Nervesystemets biokemi.
- ❖ Hvordan ubalancer mellem signalsubstanser påvirker os fysisk og psykisk.
- ❖ Forskellige ”ubalance mønstre”.
- ❖ Signalsubstanspåvirkende kosttilskud

### Nærværs træning og selvomsorg:

- ❖ Hvordan du selv kan påvirke dit autonome nervesystem mod mere fredfyldt livsstil.
- ❖ Om at gå langsomt frem for langtidsvarende heling.
- ❖ Teorien omkring nærvær som et aktiv i et sundt liv.

### HEART Healing Journey:

- ❖ Hvordan selvkærlighed er 1. prioritet, når det gælder indre balance.
- ❖ Om at frigøre negative mønstre, der påvirker vores adfærd ukonstruktivt.
- ❖ Om hjertets intelligens som adgang til heling og helse.

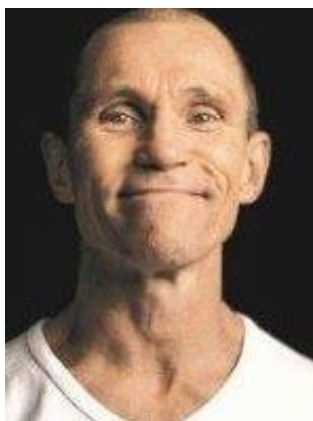
### Øvelser:

Psykologiske øvelser og meditationer som påvirker vores niveauer af signalsubstanser. Værktøjer til stresshåndtering, bl.a. mindfulness, åndedræt og enkle yogaøvelser.

Roger Kangas og Charlotte Fruergaard, står for den daglige undervisning og terapi arbejde, som indbefatter forelæsninger, praktiske øvelser og meditationer.

**Efter kurset:** Kender du din indre personlige balance, du har redskaber til at gøre noget ved den, der støtter en fredfyldt livsstil fremadrettet.

Om Roger Kangas:



Certifierad The Human Element-handledare®, Krops Psykoterapeut. Roger har arbejdet med menneskers helse og stressrelaterede problemer i over 20 år. Sammen med den svenske læge Birgitta Bruner har han opbygget en kursus virksomhed for mennesker med stressrelaterede sygdomme.

”Roger har en unik evne til møde de svære ting med på en behagelig, smidig og udramatisk måde”.

Om Charlotte Fruergaard:



Biokinesiolog, yoga og meditationslærer, Mindfulness instruktør, grundlægger af HjerteAkademiet. Hun er kendt og respekteret for sin anerkendende undervisningsform, som er konkret, ærlig, jordnær og anvendelig. Med sin nærværende og professionelle tilgang skaber hun de perfekte rammer for udvikling

Gennem 25 år har hun inspireret og guidet mennesker til deres inderste kerne af fred.

Hendes arbejde har vist tusinder af mennesker vejen til kærlighed og visdommen i hjertets intelligens både herhjemme og internationalt. Hun er forfatter til bogen “Det handler om Kærlighed” (Lemuel Books). Læs mere

<http://hjerterakademiet.com/om/>

**Dato:** onsdag den 25. okt kl. 15.00 til lørdag den 28. okt kl ca. 14.  
Vi mødes til eftermiddags kaffe og slutter med frokost ca. kl. 14.00

**Sted:** Kysthusene, Tinkerup Strandvej 8A, 3250 Gilleleje – [www.kysthusene.dk](http://www.kysthusene.dk)

**Kost & Logi:** prisen, du betaler, er for et dobbeltværelse, enkeltværelse mod tillæg Dkr 1.100,-. Morgenmad, frokost & middag serveres hver dag. Maden er fortrinsvis vegetarisk, fisk og fugl indgår. Særskilt diæt aftales inden opholdet.

**Pris:** Dkr. 7.600,- inkl. undervisning, ophold og måltider, adgang til Kysthusenes Spa afdeling. Enkeltværelse mod tillæg Dkr. 1.100,-. Medfølgende pårørende er velkomne og betaler for kost/logi Dkr. 4.000,-

**Tilmelding:** du tilmelder dig til HjerteAkademiet, Charlotte Fruergaard: [info@hjerreakademiet.com](mailto:info@hjerreakademiet.com). Ved tilmelding betales depositum kr. 3000,- (ikke refunderbart), restbeløbet forfalder 4 uger inden kursusstart. (HUSK at mærke med dit navn ved tilmelding).

**Betalingsinformation:** Danske Bank - Konto: 3409-10068010 -IBAN: DK8630000010068010  
BIC (SWIFT): DABADKDK

**Helbredsskema:** Ved tilmelding sender vil dig et helbreds- spørgeskema som hjælper os til at skræddersy dit kursus.

#### **Program:**

##### **Onsdag 25/10**

Indtjekning fra kl. 15.00

18.00 Middag

19.30 Præsentation og information

##### **Torsdag 30/3 – Lørdag 28/10 kl ca 14.00**

08.00 Morgen yoga & meditation

09.00 morgenmad

10.00 – ca 18.00 forelæsninger, terapeutiske øvelser individuelt og i grupper

Om aftenen kan forekomme individuelle samtaler og gruppe samvær.

#### **Vel mødt!**

Roger Kangas & Charlotte Fruergaard