



Jeanne Jensen

SOS HUSET, HORNSYLD, HAR FØRNØJELSEN AF AT INTRODUCERE DIG FOR JEANNE JENSEN OG CONTINUUM MOVEMENT. I FØRSTE OMGANG FÅR DU MULIGHEDEN FOR AT DELTAGE I EN SPÆNDENDE OG ANDERLEDES LØRDAGSWORKSHOP, DER FØLGES OP AF FLERE AF JEANNES KURSUSTILBUD.

DEN ALDERLØSE KROP - INTRODUKTION

Det er almindelig accepteret at, vores krop forfalder og at vi er nødt til at leve med nedsat vitalitet, smidighed og styrke efterhånden som vi bliver ældre.

Men måske er det på tide at vi ser nærmere på disse forestillinger, de fleste af os bærer på. Skal vi affinde os med hvad vores kultur har lært os, eller er det muligt at holde os dynamiske og friske langt ind i den 3. alder?

Jeg er selv 55 år og har det bedre med min krop end da jeg var i 30'erne. Jeg føler mig sundere, stærkere og langt mere vital end nogensinde før. Og en stor del af det skyldes mit møde med Continuum Movement.

Continuum Movement er en ny bevægelsesform i Danmark. Det er en blid og effektiv måde at vedligeholde, genvinde og opbygge vitalitet, fleksibilitet og styrke.

Menneskekroppen består hovedsageligt af væske. Hvis væsken er stagneret, viser det sig som ophobet spænding i knogler, muskler, led og nervesystem. Det er præcis disse symptomer vi mærker, når vi bliver ældre.

En god måde at holde denne væske bevægelig, smidig og levende på, er ved at anvende bløde vandlignende bevægelser. Via de bølgende bevægelser kan vi komme i kontakt med de ophobede spændinger og langsomt opløse dem.

For at sætte processen i gang, vil vi ved brug af lyd og musik udforske forskellige bevægelsesmønstre. Sådan kan vi komme i kontakt med vores oprindelige strømninger og finde nye ressourcer, opleve energi, ro og velvære i kroppen.

Jeg har nu sammensat et kursus, der henvender sig til folk, der er interesseret i at udforske den alderløse krop. På kurset vil vi især have fokus på at:

- Optræve gamle spændinger
- Opbygge ny styrke og en bedre muskeltonus
- Forbedre kropsholdningen
- Vække og smidiggøre bindevævet
- Stimulere knogler, organer, hormoner, øjne og øre

Kurset afholdes almindeligvis over 3 lørdage og henvender sig til både kvinder og mænd. Det er sjovt og kræver ingen forudsætninger.

Denne lørdag giver dig mulighed for at snuse til Continuum Movement.

TID & STED:

Lørdag den 5. December 2009 fra kl. 10.00 til 16.00 – medbring let frokost

Hornsyld Skoles Gymnastiksal, Hornsyld – nærmere beskrivelse følger.

Medbring tæppe og løstsiddende tøj.

PRIS & TILMELDING:

Pris: 750,-

Tilmelding sker på Lene@soshuset.dk eller telefon 6138 8924. Tilmeldingen er bindende.

Continuum Movement

Liv er Bevægelse - Bevægelse er Liv

Continuum er et nyt bevægelses system i Danmark. Dette system kan påvirke et eller flere planer i os på samme tid.

Continuum kan være stille, dynamisk, opbygge styrke, fleksibilitet, udvide bevægelseskapa iteten og samtidig give mulighed for meditativ fordybelse.

Menneskekroppen består hovedsageligt af væske – ca. 75 %. Hvis væsken er stagneret, viser det sig som ophobet spænding i knogler, muskler, led og nervesystem. En god måde at holde denne væske bevægelig, smidig og levende på, er ved at anvende bløde vandlignende bevægelser - både i stille og dynamisk aktivitet. Via de bølgende bevægelser kan du komme i kontakt med de ophobede spændinger og langsomt opløse dem.

For at sætte processen i gang, vil du ved brug af lyd og musik kunne udforske forskellige bevægelses mønstre. Sådan kan du komme i kontakt med dine oprindelige strømninger og finde nye ressourcer, opleve energi, ro og velvære i kroppen. Du vil opleve større bevægelses frihed og vitalitet.

Continuum er amerikansk. Systemet er udviklet af den amerikanske danser Emilie Conrad. I Continuum skiftes mellem stille og mere dynamiske forløb. Continuum kan hjælpe kroppen til at helbrede sig selv.

Continuum vil give mulighed for at:

- Åbne dine bevægelsesmuligheder
- Udvikle fleksibilitet og styrke
- Øge mulighederne for næring på alle planer
- Vække kreativitet, fornyelse og leg
- Få nyt liv i knogler, led - ja hele kroppen
- Få tillid til den visdom, der bor i din krop
- Åbne en større evne for nærvær, følelsesmæssig healing og kommunikation
- Øge din fundamentale forbindelse til den kreative livsproces
- Udvikle somatiske ressourcer
- Afstresse nervesystemet
- Muliggøre meditativ fordybelse
- Øge din evne til at blive autentisk i en hurtigt skiftende verden

Jeanne Jensen / Autoriseret Continuum Movement Lærer

Jeg er uddannet Advance Rolfer og Rolf Movement lærer og har praktiseret siden 1990. Igennem årene har jeg løbende videreuddannet mig hos ledende eksperter indenfor neuropsykologi, osteopati, kraniesakralterapi og chok og traume. Men det der for alvor fik det hele til at hænge sammen, var mit møde med Continuum Movement.

Jeg er nu autoriseret Continuum Movement Lærer og har som den første bragt dette unikke bevægelses system til Danmark, hvor jeg som den eneste herhjemme har undervist i Continuum siden 2003. Jeg er selv en passioneret udøver af Continuum og finder det til stadighed inspirerende, spændende, legende og udvidende - såvel i mit private som i mit faglige liv.

www.jeannejensen.dk i samarbejde med www.soshuset.dk