

Känslighet & intolerans



En workshopserie av Stillness Institute

För info om fler workshops, kurser och diplomeringsserier besök vår hemsida.

www.stillnessinstitute.net

info@stillnessinstitute.net

Workshopinnehåll

Intolerans uppstår ofta under barnåren eller ännu tidigare, men läggs också till eller förvärras under livets gång pga olika omständigheter.

Känslighet är vanligtvis något du är född med – en del av din personliga design, men du blir också mer känslig med tiden. Känslig förälder ger ofta känsligt barn och lättare att få intoleranser.

Du kan ha intolerans mot eller vara känslig för många olika saker, mest känt är olika typer av födoämnen och kemikalier. Men du kan också vara intolerant eller känslig för vissa människor, djur, miljöer, energier, strålning, situationer osv.

Många, både vuxna och barn, är inte medvetna om att de har intoleranser och metaboliska problem men mår emellanåt eller konstant dåligt på olika sätt – problem med trötthet, matthet, irritation, dimmig tankeverksamhet, inlärningssvårigheter, humörsvingningar, illamående, mage-tarm, lever, hjärta, bukspottkörtel, sköldkörtel, binjurar, immunförsvar, autoimmunitet, övervikt, ångest, dålig gnista, depression, huvudvärk, migrän, bihålor, slemhinnor, astma, ögon, bindväv, meridiansystem, hudexem och mycket mer.

Du kanske reagerar på så mycket att det vardagliga livet är riktigt besvärligt och känsligheten och intoleranserna upplevs som en plåga.

Du kanske har ett eller flera känsliga eller hyperkänsliga barn eller har svårt att förstå dem eller vet inte hur du ska stödja dem.

Du har kanske upptäckt själv att du eller ditt barn inte mår bra efter att ha ätit t ex ett specifikt födoämne eller har fått det framtestat hos naturläkare eller kinesiolog. Kanske har du förstått sambandet genom att ha följt en

Workshopinfo

- K&I är en workshopserie, varje del är en fristående heldag eller två halvdagar, ofta grupperade i 3+3+2 eller 3+5 dgr.
- Workshoparna rekommenderas att tas i ordning, då var del till viss del bygger på de föregående.
- Öppen för alla oavsett kunskapsnivå.
- Ingen tidigare terapeutisk eller medicinsk erfarenhet är nödvändig.
- Använd informationen och redskapen för egen del, för din familj, dina sällskapsdjur eller, om du är terapeut, för klienterna i din praktik.

Workshopledare: Eva-Lena Kuhl Bornefelt är terapeut och driver utbildningsinstitutet Stillness Institute i Australien. Eva-Lena har gått i lära hos de flesta av de stora mästarna i kraniosakral terapi, arbete med kroppen utifrån de minimala rörelser som energifälten skapar. Hon har också utvecklat egna delar som är helt unika eftersom hon arbetar med fler dimensioner – de fysiska, eteriska, emotionella och mentala nivåerna av kroppen och hur dessa samspelar.

Eva-Lena har den ovanliga förmågan att få de flesta att känna in och uppleva signaler ifrån sin och andras kroppar, och känslan blir starkare i grupp-sessioner. Den egna intuitionen inkänningsförmågan förbättras och med lite träning kan du själv sedan koppla upp dig på den kanalen när du vill.

K&I-1 Känslighet & intolerans, identifiera och undvika

Grundförståelse för känslighet och intolerans, var det kommer från och hur det kan yttra sig i din kropp eller i livsomständigheter. Lär dig lyssna, känna och identifiera vad som inte är bra, vad som är neutralt och vad som är utmärkt för dig vad gäller generellt, föda samt andra saker och situationer som påverkar dig så att du kan välja att undvika eller använda.

K&I-2 Matintolerans

Djupare kunskap och förståelse för komplexiteten i känslighet och matintolerans. Börja förstå varifrån dina egna intoleranser kommer och åtgärda på en

elimineringssdiet.

Många famlar dock fortfarande i mörker om vad som gör att de eller deras barn mår dåligt eller inte mår optimalt.

Vore det inte bra om du bara kunde fråga din kropp eller själv känna och uppleva vilket genväret blir på olika födoämnen, miljöer, energier etc innan du utsätter dig för dem?

Vore det inte bra att när som helst själv kunna känna vad som påverkar positivt och negativt och i vilken situation utan att behöva boka en tid med en terapeut först?

Tänk om känslighet och intolerans var en gåva istället för en plåga? Ett sätt för kroppen att visa dig vägen när du har gått vilse, verkar ha tappat kontakten eller inte förstår vad som händer.

Tänk om överkänslighet och intolerans kunde förändras vartefter du ökar din förmåga till lyhördhet, förståelse och kommunikation?

Tänk om överkänslighet och intolerans kunde omvandlas, integreras och till och med försvinna?

Vill du lära dig lyssna, känna in och förstå, och påbörja din egen process mot integration, bättre hälsa och klarhet vad gäller mål och riktning i livet?



mer omfattande nivå.

K&I-3 Brister, toxicitet, näring & tillskott

Brist på många eller särskilda ämnen i kroppen kan vara en stor del av vad som orsakar en del intoleranser, liksom toxicitet. Vilken typ av näring kan ge kroppen en chans att åter komma i balans och hur ska du kunna veta vilka tillskott som kan vara bra eller dåliga för dig i snårskogen av tillskott på marknaden?

K&I-4 Fältpåverkan, färgning & spegling i vuxna, barn och djur

Vår multidimensionella natur gör oss väldigt mycket mer påverkbara än vi tror. Barn, känsliga vuxna, hundar och hästar hör till de som påverkas mest. Under denna dag kommer du att få förståelse för och uppleva hur det går till, varför och hur du kan mildra denna påverkan.

K&I-5 Kopplingen till meridianer och organ

Meridianer är energibanor i kroppen som bl a håller och transporterar energi, emotionellt laddade flöden, ljus och kommunikation mellan olika organ, system och kroppsdelar. Meridiansystemet är mycket involverat i känslighet och intoleranser, vilket du kommer att få utforska och uppleva denna dag.

K&I-6-H Multidimensionellt inkännande med andra människor

Förkunskaper: del 1 och 2. Del 3-5 starkt rekommenderade för att du ska nå högre nivå i din förståelse och förmåga. Lär dig lyssna och identifiera överkänslighet och intolerans för andra än dig själv såsom dina barn och andra familjemedlemmar eller dina klienter om du är terapeut.

K&I-6-E Multidimensionellt inkännande med hästar

Förkunskaper: del 1 och 2. Del 3-5 starkt rekommenderade för att du ska nå högre nivå i din förståelse och förmåga. Kunskap och förståelse om hästars känslighet och vanliga intoleranser, fältpåverkan och roll med människor. Lär dig identifiera överkänslighet och intolerans i dina egna hästar eller, om du är terapeut, dina hästklienter.

K&I-6-C Multidimensionellt inkännande med hundar

Förkunskaper: del 1 och 2. Del 3-5 starkt rekommenderade för att du ska nå högre nivå i din förståelse och förmåga. Kunskap och förståelse om hundars känslighet och vanliga intoleranser, fältpåverkan och roll med människor. Lär dig identifiera överkänslighet och intolerans i dina egna hundar eller, om du är terapeut, dina hundklienter.