

A person stands on a dirt path in a dense forest, reaching their arms up towards a bright opening in the canopy where sunlight beams down. The scene is bathed in a warm, golden light, with the person's silhouette highlighted against the bright background. The surrounding foliage is dark and lush, creating a sense of being deep within nature.

INTO OUR

**natural
power**

embodiment transformation

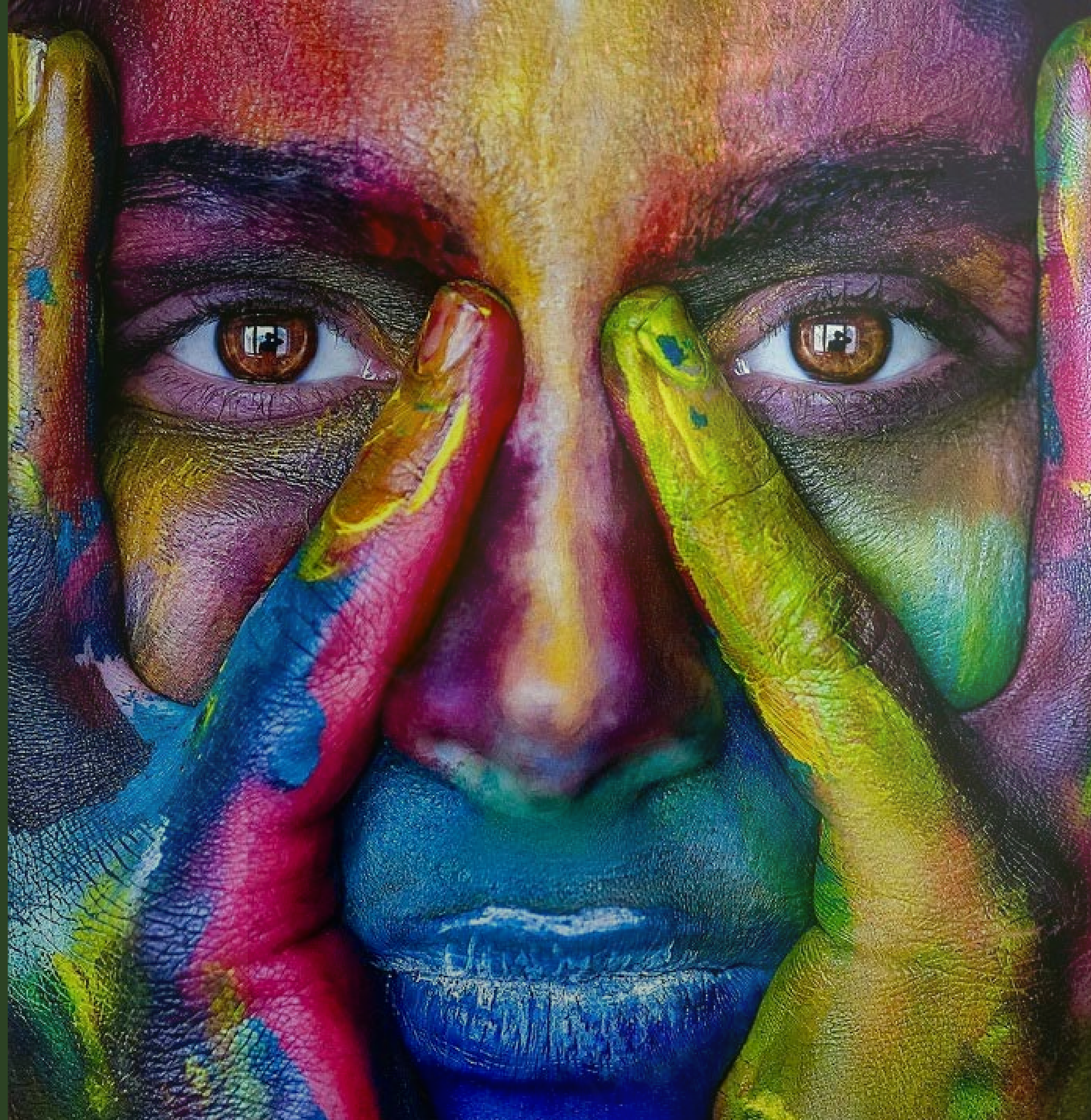
ENGAGING THE POWER OF
NATURE CONNECTION

IN TIMES OF CHANGE

Vekstsmarter?

Har du opplevd noe i livet ditt som ikke passer til deg lengre... men det er skummelt å gå nye veier?
Om friheten og livsgleden hadde ord: Hva sier de til deg?

Hva drømmer du om å «gjøre» eller «være» i livet ditt? I dine relasjoner?
I ditt arbeid? I din kropp, din energi, din helse?
Med dine verdier og dine kreative evner?



INN I VÅR

**naturlige
kraft**



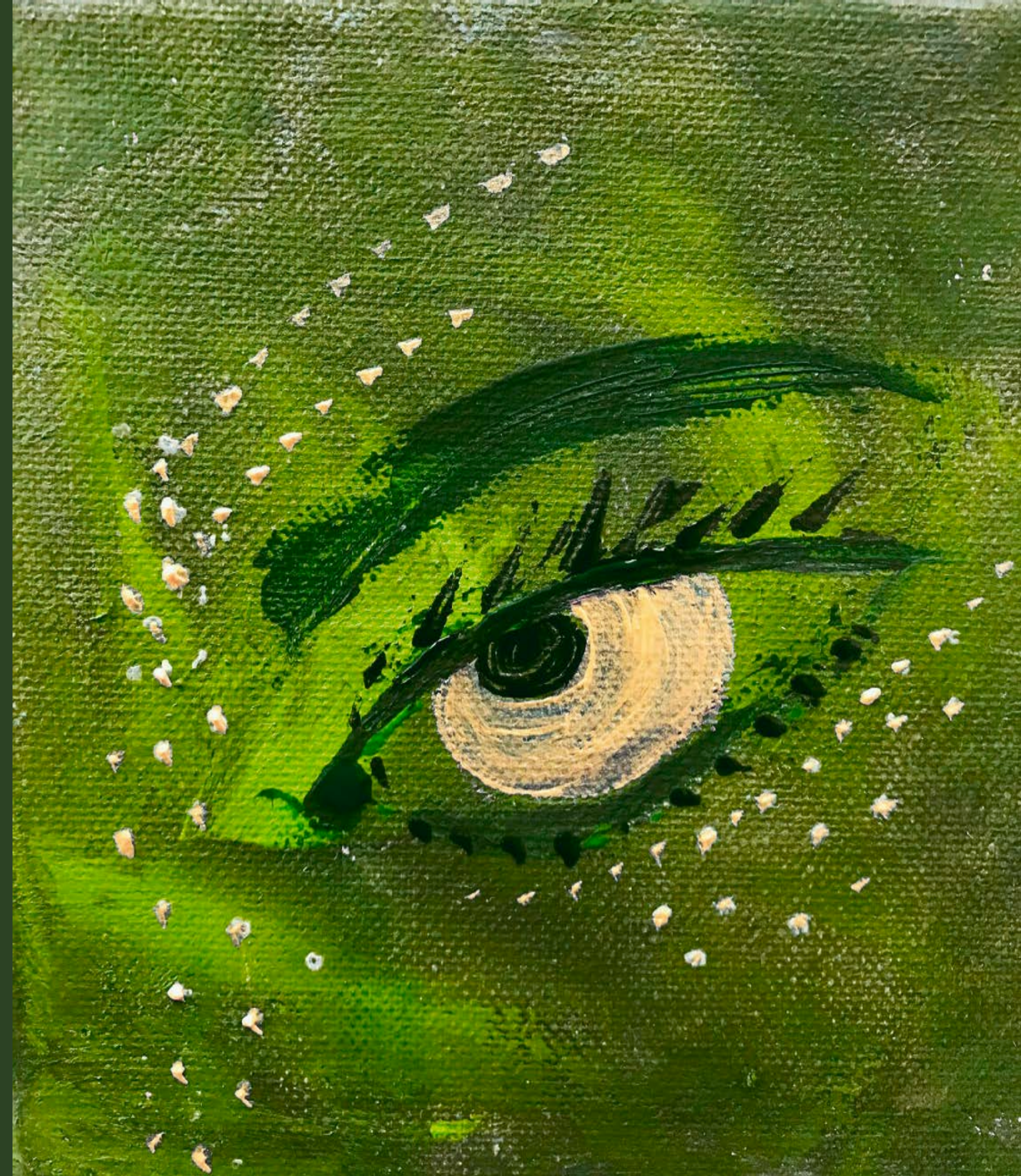
Din indre stemme

Å stole på din indre stemme og følge den er en dyp sjelelig og ofte ensom prosess.

Én av stemmene og kreftene i oss kan oppfordre oss til å «passe inn» og forbli i det som vi opplever som kjent og trygt.

En annen del kan gi oss impulser til forandring.

I denne workshopen finner du et felleskap i en sirkel som gir deg rom ~ til å være helt deg... til å teste ut nye stier... til å utvide din tiltro til din sanne natur og til å transformere stresset som endringer kan utløse... for å finne en ny sunn balanse.



Om kurset

“Steg inn i vår naturlige kraft” gir rom for kontakt med det som vil fram i livet ditt nå og „embodiment“ av ditt potensial.

Et tre har like store røtter i omfang under bakken som kronen som strekker seg mot himmelen. Skal vi utvide våre kapasiteter og gjøre enda mer ut av våre liv, trenger vi solide røtter. Derfor står dag én på workshopen i jordingens og „**re-rootingens**“ tegn, mens dag to vil inspirere til videre vekst og utvikling – i en sunn balanse.





I en trygg sirkel

går vi på en reise med følgende stasjoner:

- Bevegelser som åpner for kontakt med dine drømmer og med din indre stemme.
- Frigjøre deg fra lag som ikke er “deg”
- Oppgradere din underbevisste “autopilot”
- Transformere motstand for å fritt kunne leve ditt vesen, i tillit og som en del av en større helhet
- Inspirert av naturen og guidet av vår villhet og vår uskyld bruker vi våre kropper, våre hjerter, våre stemmer og vår kreativitet.

Inspireert

av naturen og guidet av vår villhet og vår uskyld bruker vi våre kropp, våre hjerter, våre stemmer og vår kreativitet.

- Du får konkrete prosesser og verktøy for å endre utdaterte mønstre på en sikker og effektiv måte og kommunisere dine intensjoner med alle deler av din bevissthet, samt et kompass for å kunne navigere bedre gjennom dine følelser og emosjoner i utfordrende tider av endring.

- Du vil kunne erfare dyptgående endrings- og vekstprosesser i et trygt læringsfelleskap underveis i workshopen, og anvende det du lærer på din videre vei etter helgen. På denne måten kan du fortsette å gi deg selv gode energiløft.





Hvem passer det for?

Terapeuter, coacher, helse- og sosialarbeidere og andre fagfolk som er opptatt av menneskelig vekst og utvikling, samt deg som ønsker å utforske nye muligheter for den egne livsveien og transformere ulike former for stress som begrenser ditt sanne uttrykk. Ingen forkunnskaper nødvendig – kun en åpen nysgjerrighet.

Praktisk informasjon:

Tid: Lørdag 31. mai og søndag 1. juni 2025
fra kl 9 til 17 begge dager.

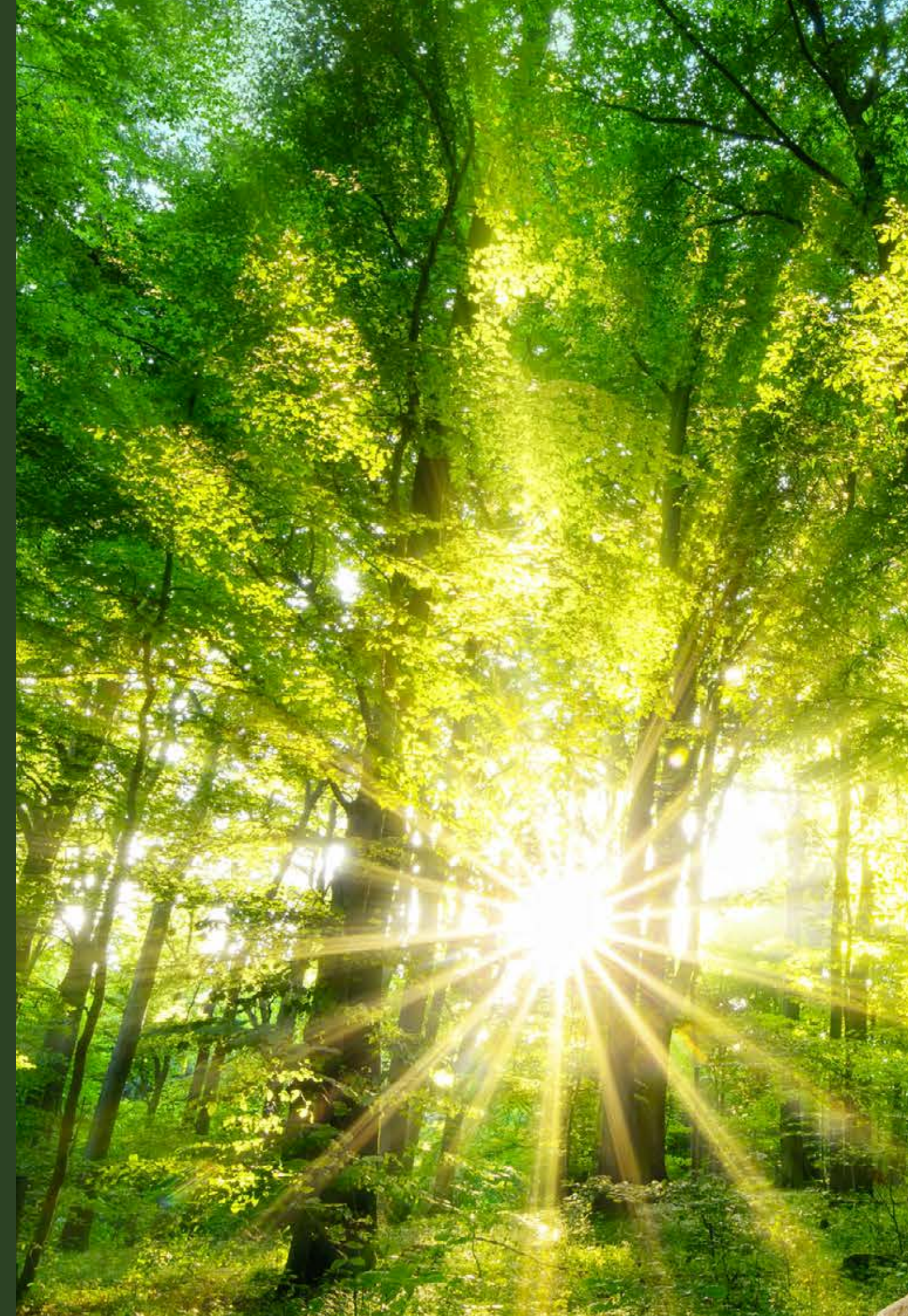
Sted: Grindeløkken skole, Nordre Løkkevei 15, Nøtterøy i
Tønsberg

Energiutveksling: Velg selv etter inspirasjon og evne
mellom normalpris 2.800 kr, redusert minstepris 1.400
kr og støtte/«supportive»: 3.500 – 4.800 kr.

Påmelding på e-post til kontakt@TerraLife.no eller ring
414 58 194.

Påmeldingen er bindende. Fra 14 dager før kursstart
ingen refusjon, men du kan gi din plass videre til et
annet menneske.

Begrenset deltakerantall: maks 15 deltakere



Thea Kita

Thea Kita er en danser, authentic movement og vibe-at-heart fasilitator. Hun er utdannet danseterapeut og driver abunDANCE – bevegelse som medisin og «container» for menneskelig vekst og utvikling. Hennes Yorba og SoulDance økter inviterer til å danse seg dypt inn i sin sanne natur og utfolde seg i den.

Thea Kita har gjort grenseutvidende erfaringer – gjennom en tid med strid mot det som livet kalte henne til, utbrenthet og ME... fram til nye åpninger for å oppleve seg selv som natur. I denne kontakten finner hun en sterk og vakker livskraft. Hennes øvelser og guiding bidrar til at kroppen åpner seg for å være i denne tilkoblingen til naturen, slik at vi kan erfare en dypere jording og forankring, en gledesfull og ekspansiv kraft, en ro og en tilhørighet.

Thea Kita har det siste året gjennomført Yorba og SoulDance sesjoner og workshoper i ulike formater i Norge, Portugal, Scotland, Tyskland og Tanzania.

Mer om Kita på www.abunDANCE.no



Awè Lars



Awè Lars har en passion for å være «spaceholder» for din vekst og utvikling. Han møter deg med empati hvor du er akkurat nå, og gir deg tilpassete prosesser og verktøy for det som ønsker å bevege seg fram i livet ditt. Awè Lars har grunnlagt Terra Life for å utløse enda mer av menneskers potensial. Hans arbeid kjennetegnes av dedikasjon til det som er mulig for mennesker, team og organisasjoner å oppnå av oppgraderinger, flyt og nye måter å arbeide og være i livet på. Dette gjør han med 25 års erfaring fra oppdrag innen ledelsesutvikling, teamutvikling, organisasjonsendringer, coaching og selvutviklingskurs som han har holdt i mer enn 10 land på tre kontinenter.

Mer om Awè Lars på
www.terralife.no/om-oss/



Sammen

utgjør Kita og Awè et tospann med en solid erfaringsbakgrunn innen overvinning av vekstsmarter og utvidelse av våre menneskelige kapasiteter, i dyp kjærlighet og respekt for alt som naturen kan lære oss, og som vi kan lære som natur. Begge har de siste årene erfart hva det vil si å lytte til sin indre stemme, å følge den også gjennom sterke former for motstand, transformere stress og andre utfordringer for nervesystemet... og lande i nye former for balanse, entusiasme og livsglede.