

Undervisere



Anne Neess

Medgrundlægger og direktør i NORDLYS. Nordlys Massage® og Berørings Terapeut, RAB, Peter Hess® KlangmassageTerapeut. Medskaber af Nordlyssystemet.



Lene Højholt

Sognepræst, forfatter, foredragsholder, retraceleder og åndelig vejleder. Cand.mag. i kristendomskundskab, psykologi og kunsthistorie.

www.nordlysmandala.dk

Mandala er for alle

Er du i dit job eller privatliv i stor kontakt med børn, eller er du bare selv interesseret i at opleve og fordybe dig i Mandalaens utrolige virkning på sindet og indlæringen, så kan vi også tilbyde Mandala-kurser, som er specielt målrettet dit ønske,

f.eks. **Mandala for lærere og pædagoger** eller **Mandala for børn og forældre.**

Kontakt os for at få et tilbud



Mandala og bibeltekst



Johannesevangeliet vej og Mandala

Bibelmeditationer ud fra Johannesevangeliet og i mandala-tegning. Formiddagene vil være bygget over bibelmeditationer på følgende temaer:

At være discipel
Gudsbilledet vækkes
Indvielse - salving

Eftermiddagene vil igennem mandala-tegning være en fordybelse i formiddagens erkendelser eller anelser. Dagene slutter med meditation.

- Undervisere: Lene Højholt og Anne Neess
- Forudsætning: Lyst og interesse
- Omfang: 3½ dage

Tid, sted og pris

På www.nordlys.dk finder du under MANDALASKOLEN alle vore Mandalakurser med angivelse af tid, sted og pris. Her kan du også tilmelde dig et kursus.

Fysisk kursuskalender

På www.nordlys.dk under Download brochurer finder du alle vore brochurer - også den aktuelle Kursuskalender - som du kan se på skærmen og evt. vælge at udprinte.

NORDLYS®
Almindsøvænget 4 • DK 8600 Silkeborg
Telefon +45 86 81 10 81 • E-mail nc@nordlys.dk
www.nordlys.dk



PRAKTISKE OPLYSNINGER

om priser, kursusdatoer, tilmelding, overnatning, betaling, framelding m.v. finder du i brochuren **KURSUSKALENDER** eller på www.nordlys.dk under **KURSUSKALENDER** eller **SVAR PÅ ALT! Håndbogen.**

NORDLYS® 20100301

MANDALA SKOLEN



NORDLYS®

KURSER • UDDANNELSER • EFTERUDDANNELSER

Mandala

Anne Neess



Mandala er en fascinerende kunst, hvor skabelsen af former, farver og mønstre bliver til en dyb psykisk og spirituel proces.

Alt har et centrum, og det er ud fra dette centrum, vi arbejder. Gennem meditation, fokusering, koncentration og kontemplation tydeliggøres den skjulte virkelighed i mandalæns periferi og flade. Gennem symbolerne får man sin sjæl i tale.

Form, indsigt og kunst opstår.

Mandala er en meditativ og helbredende proces, hvor strukturer og farver udvikler sig på papiret. Det er udfordrende, det centrerer og organiserer vores indre univers, udvikler tålmodighed og skaber en forunderlig ro og uforklarlig indsigt. Symbolerne åbner sig og bliver levende, integrerer sig i ens liv og folder sig ud.

Universel ikonografi

En mandala er en universel form for ikonografi og en metode til at forblive i sit centrum, medens man bevæger sig gennem en proces. Vi anvender forskellige former for psykologisk mandalaarbejde på andre kurser, men på disse kurser lærer du reglerne for denne kunst, og du vil blive forbløffet over,

hvor stor skønhed og hvor stærkt et personligt udtryk, du kan skabe gennem en mandala.

På mange måder, til mange formål

Vi har mange års erfaring med mandalaarbejde, og vi har udviklet en metodik, som er nem at lære og omsætte. Mange kunstnere har arbejdet integreret med mandalaer, men også mange terapeuter, pædagoger og lærere har taget mandalaen til deres hjerter. Variationer af mandalaarbejdet er med succes inddraget i terapeutiske processer og som pædagogisk værktøj både i arbejde med børn, sindslidende og udviklingshæmmede.



Kurser



Mandala Basis

Mandalakunstens grundregler og arbejds-metoder. Du lærer at konstruere geometriske former og at anvende det gyldne snit og Fibonaccitalene i dine mandalaer. Vi arbejder med farvekomposition, bl.a. med udgangspunkt i Goethes farvelære. Vi tegner og maler både en sort/hvid- og en farvemandala, mediterer og deler oplevelser.

- Forudsætning: Lyst
- Omfang: 3 dage /24 timer



Mandala og engle

Vi trænger dybere ind i mandalæns mystiske dimensioner, og vi bruger mandala-processen til at fordybe os i troen og som redskab til at synliggøre potentialer og helbredelse.

Vi vil fordybe os i englenes energi og søge indsigt og vejledning gennem meditation

og mandalategning med engle. Kurset begynder fredag aften kl. 18.00 med middag, hvor hver deltager medbringer noget lækker til deling..

- Forudsætning: Mandala Basis
- Omfang: 3½ dag /28 timer



www.nordlysmandala.dk