

# Workshop

i Reconstructive på Balanzen

Balanzen 

**Reconstructive** er skapt av Carola Castillo, fra Venezuela for å hjelpe folk å heale seg selv, slik at vi kan bli fri til å leve det liv vi var ment for å leve. Reconstructive handler om livskraften vår, den som tar oss til de steder vi bør gå i våre liv. Det handler om å lære å finne oss selv i oss selv, og slutte med å lete etter oss selv – der ute. Det handler om å løse opp egne blokkeringer.

## Personlig utvikling handler om å møte oss selv slik at vi utvikler et bevisst forhold til alle sider ved det å være menneske.

Spirituelle blokkeringer handler om det som tar oss bort fra oss selv. Det som hindrer oss i å leve det liv vi ønsker å leve. Vi dissosierer når vi ikke er i kontakt med kroppen vår. Kroppen vår er vårt kompass. Skal vi navigere i livet, må vi ha kontakt med kompasset, kontakt med oss selv.

## Vi må selv ta grep for å komme tilbake til balanse.

Det finnes ingen kvikk fiks, har du brukt flere tiår på å manifestere mønstre du vil ut av, må du gi deg selv den tid det tar å komme ut av dem. Healing handler om å se med nye perspektiver, om å møte det du trenger å møte, inkludert smerte og ubehag. Livets erfaringer har lært meg å stole på kroppens resonans. Vi kan manipulere og lure oss selv med våre tanker om helse, men vi lurar aldri vår egen kropp. Derfor er kropp utgangspunkt når en skal heale seg selv.



Les mer om Reconstructive på [balan-zen.no](http://balan-zen.no) eller [humansky.se](http://humansky.se)

## Personlig utvikling handler om å leve basert på kunnskap om deg sjølv.

Hildur Veia, PhD er fra Karmøy. Hun driver Balanzen som tilbyr yoga, samtaler og kurs relatert til livskraft og personlig utvikling. Veia arbeider også 50% som førsteamanuensis ved Høgskulen på Vestlandet, ved sykepleierutdanningen i Haugesund.

Veia har de 10 siste årene vært opptatt av «når livet setter seg i kroppen», hvordan løser vi da opp i slike knuter – blokkeringer. Dette har ført henne til fordypninger innenfor kontakt og tilknytning, traumer og familiesystemets betydning. Veia er utdannet psykiatrisk sykepleier, gestaltterapeut, traumeterapeut/konstellatør, fasilitator i Reconstructive og er i gang med utdanning i somatisk experiencing (SE-terapi).

**STED:** Balanzen, Karmøy.  
Bleikmyrvegen 1. 4276 Veavågen.

**DATO:** 25. - 26. mars 2017,  
13. - 14. mai 2017,  
09. - 10. september 2017,

**TID:** 10.00 – 17.00 begge dager.

**PRIS:** kr 2.800,- for 2 dager.

Det serveres kaffe/te. Lunsj ikke inkludert.

# Kurs høsten 2017

**9. - 10. september:**

Workshop i Reconstructive

**28. - 29. oktober:**

Djembe trommekurs med Benedikte Sten Andersen, Danmark

**3. - 5. november:**

Workshop i Reconstructive med Marie Fridolf



Bleikmyrvegen 1, Veavågen, Karmøy  
hildur@balan-zen.no - Telefon: 45 66 21 18

[balan-zen.no](http://balan-zen.no)