



**Julehilsen fra Institut for personlig udvikling
December 2009**

[Kik her for at hente nyhedsbrevet som pdf-fil](#)

Vintersolhverv og julehøjtid

Vintersolhverv, årets mørkeste tid, hvor solens kredsløb er fuldendt, og hvor naturens kræfter er i hvile. En hvile, som naturligt påvirker os mennesker til at tage en pause, og lade op til det nye år - hvis vi lytter til naturens rytme.

Vintersolhverv er solårets nytår - vendepunktet, hvor lyset fødes ud af vintermørket på den længste nat d. 21. december. Her får vi, gennem julehøjtiden og nytårsfesten, muligheden for at åbne vore hjerter for lyset, reflekter over mørket, og gøre os klare til at modtage det nye år kærligt og med gode forventninger.

Kort orientering

Efteråret har været travlt, med tilgang af nye klienter, og implementering af nye udviklings- og supervisionsgrupper. Coachingen og psykoterapien er i en fin balance.

Studierejse til Italien. I oktober gæstede jeg til Assisi-området og Damanhur med de store underjordiske templer, for foden af de Italienske Alper - for at fordybe mig i meditation og bøn.

Det var en særdeles givende og lærerig rejse, som jeg har afsat tid til at efterbearbejde her i januar og april kvartal. Mere om det i næste nyhedsbrev.

Meditation og kontakten til moder jord.

Jeg har i årets løb, i min fritid, opholdt mig meget i den vidunderlige Sydfynske natur - i vores lille bondehus der. Det forstærker kontakten med mine shamanistiske rødder, og er et ideelt sted for meditation og for integration af den viden og visdom, jeg har bragt med mig fra Italien.

Jeg ønsker dig en velsignet Jul og Nytår - fuld af lys og kærlighed!

Tak for det følgeskab, jeg har haft med flere af jer gennem året der gik - og for interessen for at modtage mit nyhedsbrev.

Ønsker du at framelde dig nyhedsbrevet, så send en mail til anne.strange@email.dk,