



**Nyhedsbrev fra Institut for personlig udvikling
Juli 2010**

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

Højsommer

Den varme frodige sommertid – ferietiden, med pladsen til at åbne os for solens livskraft, og lagre den dybt i vore celler.

Nu hvor solen korter sin daglige himmelrejse frem mod høsten - inviteres vi også til at takke for jordens gaver - og til eftertænkksomhed omkring det vi selv har sået og høster. For høsttiden er forberedelsen til vinteren, forrådssamlingen, både på det fysiske og sjælelige plan.

Inspiration fra efterårets studierejse

I oktober 2009 rejste jeg til Italien, hvor jeg i Assisi fordybede mig i Den hellige Frantz og Claras dedikerede virke - yoga, energiovelser og meditation på [Ananda Centeret](#) i bjergene lidt udenfor Assisi - samt den meget kraftfulde energi i det store underjordiske Tempel for Menneskeheden i [Damanhur](#) for foden af de Italienske Alper.

Det jeg især bragte med hjem, var den stærke dedikation, der gjorde sig gældende alle tre steder. Konkret har rejsen inspireret og støttet min proces med at skabe rolige og klare rammer i min lille virksomhed - og et nyt niveau af bevidsthed, i mit kliniske arbejde.

Mindfull living

Det er nu for alvor lykkedes mig, at få implementeret "mit grønne kontor" i vores lille bondehus-idyl i Sundbakkerne ved Fåborg. Halvandet døgn midt i ugen hvor jeg uforstyrret klarer mit kontorarbejde - med Rislebækken, Sundet og udsigten over Øhavet lige uden for døren!

Det giver en ro og et nærvær, som jeg er dybt taknemmelig for.

Mine gode kollegaer og sparringspartnere [Else Hedeager og Helle Løbner](#). lejer min klinik i det tidsrum.

"Det nuværende øjeblik – psykoterapien"

Studierne af specielt Daniel Stern, Yalom og Peter Levine i forbindelse med mit [sensorarbejde på ID Academy](#) – og [SE-Traumehealings-kurserne](#), har givet mig en fornyet bevidsthed om: *det intense nærværs betydning på særligt*

afgørende tidspunkter i det terapeutiske forløb. Denne nye viden underbygger mit transpersonlige fokus på en meget intensiv og berørende måde. - Jeg har lovet mig selv, at skrive en lille artikel om det, og lægge den ud på min hjemmeside - i løbet af efteråret og vinteren.

Efterårets aktiviteter

Korte coachingforløb: Første halvår 2010 har jeg oplevet rigtig gode korte forløb på 2 – 3 sessioner med telefoniske opfølgning i mønsterbrydnings-perioden og /eller kvartals- eller halvårstjek. [Læs mere her](#)

Ny supervisionsgruppe: Jeg får plads til en ny supervisionsgruppe i løbet af efteråret 2010. [Læs mere her](#)

Ny eksistentiel udviklingsgruppe: Er du i en eksistentiel krise, og har brug for en gruppe at gå vejen sammen med - mod det nye kapitel i dit liv. Så er forløbet her måske for dig? [Læs mere her](#)

Den transpersonlige udviklingsgruppe på Fyns Hoved som består af to forlængede weekender årligt ved efterårs- og forårsjævnøgn, fortsætter i efteråret. - Pladserne er reserverede.

Meditations- og selvudviklingsgruppen i Klaregade fortsætter året ud. Så der er desværre heller ikke mulighed for at deltage i denne omgang.

Jeg ønsker dig mange dejlig sommeroplevelser!

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

Anne Strange
Institut for personlig udvikling
Klaregade 13, 1. sal
5000 Odense C

Tlf. 66 10 00 88 / 23 23 46 88
www.anne-strange.dk
anne.strange@email.dk