

## Nyhedsbrev fra Annelise Holm marts 2019

Foråret er kommet, lyset er tilbage og de længere dage. Jeg fryder mig altid på denne tid af året, mærker lyset indeni, får ny energi og fornyet tro på, at alt virkelig er godt - også selv om verdens himmel er fuld af mørke, truende skyer.

Jeg er af den faste overbevisning, at mørket først og fremmest er inden i os selv, og at det allerbedste vi kan gøre, er at arbejde med det indre mørke, skyggesiderne, indholdet i rygsækken eller hvad vi nu kalder det. Det har jeg beskæftiget mig med hele mit voksne liv (nogle gange tager oprydning pænt lang tid), og jeg har fundet så meget under den oprydningsproces, som viste sig at være guld værd. Det er jo sådan det er, når man tager sine skyggesider til sig – der er power i dem - og en lettelse er det, ikke at skulle bruge energi på at holde dem nede. Man bliver fri som fuglen, og man kan rette sin opmærksomhed mod det, der giver inspiration, glæde og mening.

Sidste forår besluttede jeg, at jeg ville i gang med at give det guld, jeg havde fundet, videre til andre. Jeg havde arbejdet som lærer i næsten 40 år, og det var fint nok, men jeg havde lyst til at formidle til andre, hvordan man kan blive en fri fugl. Det er glimrende og nyttigt at lære dansk og engelsk, men endnu bedre at finde sin vej i livet – den hvor solen skinner (også i regnvejr), og hvor man oplever indre fred og ligefrem lykke. Så jeg sagde min stilling op på Københavns VUC - lidt vemodigt, og også økonomisk vovet, men min indre stemme var insisterende.

Jeg har siden 2005 undervist i aftenskolen LOF i Frederikssund i mindfulness og qi gong, og det er jeg fortsat med i mit nye liv som selvstændig. I efteråret blev jeg interviewet af lokalaviserne, begyndte at holde foredrag og få kunder i butikken og gik videre med at lægge planer og opsøge sparringspartnere. En af sparringspartnerne blev Center for Mindful Living i Hillerød, der – i lighed

med den gode Hornsherred Alternativ Forening - er en forening for folk med interesse for spiritualitet og personlig udvikling.

Mit lille nye firma kalder jeg "Kilden til Klarhed". Jeg har ofte nok oplevet tåge på livets landevej. Den oplevelse har jeg haft, når jeg ikke rigtig har været i kontakt med mig selv – når jeg har lyttet for meget til mine (bange) tanker i stedet for at vende opmærksomheden indad og få fat i min indre kilde til klarhed – intuitionen, den indre vise stemme, som kan levere alle svarene. Jeg har lært af livet, at måden at komme i kontakt med den indre kilde på er meditation - nogle gange bare det at mærke min mavefornemmelse eller slappe af og trække vejret. At komme fra hovedet og ned i kroppen giver mig altid ro indeni, tvivlen forsvinder, og jeg får klarhed over, hvordan jeg skal gribe tingene an.

Ud over undervisning i mindfulness, meditation og qi gong tilbyder jeg behandlinger af forskellig art: psykoterapi, EFT=tankefeltterapi, Bachterapi (Dr. Bachs blomsterremedier), Theosishealing og tarotoplæg.

Her efter jul har jeg desuden en lille udviklingsgruppe med temaet "Veje til dybere forståelse af dig selv". Der er her fokus på, hvilken historie, vi fortæller os selv, og hvordan vi kan omprogrammere den historie, så den bliver konstruktiv og gavnlig i forhold til, hvordan vi gerne vil have vores liv skal se ud. Vi bruger meditation, visualisering, tankefeltterapi, positive bekræftelser og tarotoplæg til at få en større klarhed over, hvor vi sidder fast og hvordan vi kommer videre. Jeg har planer om at tilbyde flere grupper af denne type.

I foråret har jeg planlagt følgende kurser og foredrag:

Fredag den 22. marts: 19:30 – 21:00: **Mindfulness aften** i Rejsestalden, Hovedgaden 29A, 3630

Jægerspris. Entré 100 kr.

Mandag den 1.april: 10:30 – 12:00 eller 17:30 – 19:00 **Mindfulness kursus** starter. 8 gange (begge hold med slutdato 3.juni).

Sted: Poppelvej 22, 3600 Frederikssund.

Se [www.lof.dk/frederikssund](http://www.lof.dk/frederikssund) for priser og tilmelding.

Tirsdag den 2. april: 10:30 – 12:00 eller 17:30-19:00 **Qi gong kursus** starter. 8 gange (begge hold med slutdato 28.maj)

Sted: Poppelvej 22, 3600 Frederikssund.

Se [www.lof.dk/frederikssund](http://www.lof.dk/frederikssund) for priser og tilmelding.

Fredag den 5.april: 12:00 – 13:30: **Qi gong kursus** starter. 8 gange

(slutdato: 21.juni).

Sted: Center for Mindful Living, Slotsgade 32, 3400 Hillerød.

Pris: 700 kr. for medlemmer, 1000 kr. for ikke medlemmer.

6. + 7. april: **Weekendkursus i tarot**. 10-16 begge dage.

Sted: Poppelvej 22, 3600 Frederikssund. Det er første gang jeg afholder dette kursus, så du får det til introduktionspris: 850 kr.

Medbring madpakke. Der vil være kaffe/te og snacks.

Fredag den 12.april: 15:00 – 17:30: **Fredagscafé om mindfulness** i Center for Mindful Living, Slotsgade 32, 3400 Hillerød. 20 kr. for kaffe/te og snacks.

Torsdag den 25.april: 12:00 – 13:30: **Mindfulness kursus** starter. 8 gange (slutdato: 27.juni).

Sted: Center for Mindful Living, Slotsgade 32, 3400 Hillerød.

Pris: 700 kr. for medlemmer, 1000 kr. for ikke medlemmer.

Weekenden 27. + 28.april: Find mig på min stand ved livsstilmessen "Lev Bedre" i

Frederiksborghallen, Milnersvej 39, 3400 Hillerød.

Jeg tilbyder **Theosis healing, EFT/tankefeltterapi og tarot**.

Torsdag den 2. maj: 19:30 – 21:00: **Selvhjælpsredskaber**. Foredrag og demonstration i

Rejsestalden, Hovedgaden 29A, 3630 Jægerspris.

Denne aften vil have fokus på **EFT/tankefeltterapi + mindfulness**.

Entré: 100 kr.

Torsdag den 9. maj: 19:30 – 21:00: **Selvhjælpsredskaber**. Foredrag og demonstration i Rejsestalden, Hovedgaden 29A, 3630 Jægerspris.

Denne aften vil have fokus på **Bachs blomsterremedier + mindfulness**.

Entré: 100 kr.

Torsdag den 13.juni: 19:30 – 21:00: **Selvhjælpsredskaber**. Foredrag og demonstration i Center for Mindful Living, Slotsgade 32, 3400 Hillerød.

Denne aften vil have fokus på **EFT/tankefeltterapi + mindfulness**.

Entré: 100 kr.

Mandag den 17.juni: 19:30 – 21:00: **Selvhjælpsredskaber**. Foredrag og demonstration i Center for Mindful Living, Slotsgade 32, 3400 Hillerød.

Denne aften vil have fokus på **Bachs blomsterremedier + mindfulness**.

Entré: 100 kr.

Lørdag den 23. marts 11-13 er der en lille ekstra event i Bog og Idé i Silkeborg Centret, hvor man kan få et kort **tarotoplæg** :-) 20 minutter: 100 kr.

Jeg håber der kommer en masse gode mennesker til disse arrangementer! Måske kommer du?

Tilmelding: [annelise\\_holm@hotmail.com](mailto:annelise_holm@hotmail.com) eller tlf.: 24237882

Læs mere om det hele på [www.anneliseholm.dk](http://www.anneliseholm.dk) under menupunktet Aktuelt.

Jeg har desuden overgivet mig til Facebook, hvor du kan finde mig under Kilden til Klarhed :-) Likes og delinger er velkomne.

Glædeligt forår!

Lyse og hjertelige hilsner fra

Annelise