



Workshop om cyklus

Har du lyst til at fordybe dig i den cykliske struktur? Især i form af den kvindelig menstruationscyklus, men også som en struktur der går igen i andre kropslige funktioner, i naturen og i kreative processer. Så har du muligheden for at deltage i en dag, hvor vi har fokus på netop dette emne. Det er som om, vi helt har glemt den cykliske struktur i vores samfund i dag. Men faktisk er der en stor styrke og visdom at hente i at kende sin cyklus og udnytte de forskellige energier, der er til stede i løbet af cyklus.

Dagen bliver til i en vekselvirkning mellem teoretisk inspiration, refleksionsøvelser, lette yogaøvelser og meditative øvelser guide os gennem den cykliske struktur.

Du vil lære om:

Hvilke styrker der ligger gemt i den kvindelige menstruationscyklus?

Hvordan du kan være hjemme i og udnytte hele din cyklus, så du på den måde kan opleve mindre stress, mere energi, balance og kreativitet.

Hvordan du ved at forstå din cyklus kan blive bedre til at planlægge dit liv og træffe de gode beslutninger -både privat og arbejdsmæssigt.

Hvordan du ved at forstå, den cykliske orden, kan gøre den til din største styrke.

Har du ikke en naturlig cyklus, eller har du ikke længere en cyklus, kan du stadig have stor glæde af at lære den cykliske struktur bedre at kende.

Praktiske oplysninger:

Workshoppen finder sted ved Aalborg Yogastudio lørdag d. 1. Oktober, kl. 10.00-15.00. Der er i løbet af workshoppen indlagt en 1 times pause til at spise frokost eller til at hvile på yogamåtten. Pris: 550,- kr. Prisen inkluderer ud over undervisning, snack, kaffe/te også en cyklusmanual, som du modtager pr. mail efter workshoppen. Der er mulighed for at gå i byen og spise frokost eller spise medbragt madpakke på stedet.

Tilmelding foregår vi at sende en mail eller sms til: kontakt@mettehyldgaard.dk / 26133278. Betaling foregår via SWIPP på mobilnr.: 26133278 eller kontooverførsel til dette kontonr.: 7790 1041127 i Salling Bank

Ord fra tidligere deltagere om fordele ved at kende sin cyklus:

"Jeg har været til workshop med Mette om at leve med min cyklus, og på daværende tidspunkt havde jeg en hormonspiral. Det første jeg gjorde dagen efter var at bestille tid til at få den fjernet. Jeg blev så inspireret til at lære min egen indre gps at kende, og jeg glædede mig som en forventningsfuld teenager til at skulle have min menstruation igen. Og jeg har ikke fortrudt. Hver måned elsker jeg at vide, at jeg lytter til min krop og netop tør give mig hen til de dage, hvor jeg er tung og træt, og tør skrue helt ned for blusset, fordi jeg ved, at der er en rigtig god grund til denne tilstand, og jeg kan se, at den kommer efter – og før – mange andre dage med masser af god energi til at være udadvendt osv"

"Mange kvinder har store udfordringer i forbindelse med deres menstruationer, mig selv inklusiv, indtil jeg lærte at acceptere, at vi kvinder er bærere af en cyklisk struktur af en grund. Der er tider for indadvendthed, eftertænksomhed og langsomhed (op til og under menstruation) og tider for ideer, udadvendthed og effektivitet (efter menstruation og under ægløsning). Jeg har selv lidt af voldsomme migræner i alle de år jeg havde hormonspiral og tog p-piller, og først da jeg droppede disse hormonpræparater og lærte min krops naturlige rytme/cyklus at kende, blev migrænerne meget mildere og anfaldene færre, fordi jeg lærte at fordele min energi over den tid jeg har. Jeg lærte med andre ord at stoppe med at presse mig selv til at kunne alting hele tiden."

"Et er at vide, hvorfor kroppen gør, som den gør, men det der er virkelig fantastisk er den tillid, jeg har fået til min egen krop og til mit sind. Jeg presser ikke mig selv i samme omfang som tidligere til at præstere, være social, træffe vigtige beslutninger mm. Jeg er blevet mere kærlig ved mig selv, og jeg har fået tillid til, at behovet for at få ryddet op, se veninder, hvile, idegenere osv. kommer helt af sig selv, endda hver måned. Ikke at skulle forcere noget, men bare være. Tænk at alle aspekter af hverdagen og livet er tænkt ind i vores cyklus – det er da for vildt!"



Om Mette Hylgaard Skovmose

Mette er uddannet cand.mag. i dansk og psykologi og har gennem de sidste 12 år fordybet sig i det ganske særlige ved at være pige og kvinde. Mette afholder foredrag, workshop og netværkscirklér om emner, der knytter sig til kvindelivet, hvor hun inddrager yoga og meditation. Mette er forfatter til bogen *Giv dig tid, mor*, og hun har lavet online-forløbet: *Gør din cyklus til din styrke*. Du kan læse mere om Mette her: www.mettehyldgaard.dk