

Förslag på föreläsningar från Kenosis

Här är några förslag och beskrivningar på interaktiva och praktiska föreläsningar/föredrag/workshops som Kenosis erbjuder. Föreläsningar och utbildningar av varierad längd och innehåll skräddarsys efter kundens behov och önskemål. Kontakta oss gärna för mer information.

Återupptäck kraften – finn din rytm och inre kraft och lev det liv du verkligen vill leva

En inspirerande föreläsning om helheten, om att "allt hänger ihop", det fysiska, mentala, känslomässiga, sociala och andliga liksom arbete och privatliv. Du får förståelse, insikter och redskap om hur du på olika plan kan återupptäcka kraften, finna din rytm och inre kraft och leva det liv, inifrån och ut, som du verkligen vill leva. (Efter föredraget signerar Katarina sin bok med samma namn.)

Varför gör de inte som jag säger?! Utveckla ditt ledarskap

Vad kännetecknar ett gott ledarskap? Hur kan du utveckla ditt ledarskap? Förutsättningarna för ett framgångsrikt ledarskap är människokänedom i allmänhet och självkänedom i synnerhet. Under föreläsningen får du insikter, metoder och redskap som hjälper dig att få mer balans i tillvaron och utvecklas både som människa och i din ledarroll.

Gör mindre åstadkom mer – hur du får tiden att räcka till och lever i lust och glädje

Du får förståelse, insikter och redskap om hur du på olika sätt kan få tiden att räcka till, prioritera, tänka om, "tömma" och återhämta dig. Genom att skapa balans, tillit och förankring ökar du livskvalitén, välbefinnandet, lusten och glädjen i ditt liv.

Sluta kämpa och lev med flyt – om tankars kraft och konstruktivt tänkande

En insiktsfull föreläsning om tankarnas kraft, föreställningarnas makt och konstruktivt tänkande. Du får praktiska redskap som hjälper dig att utveckla och frigöra din fulla potential, livskraft och energi. När du blir medveten om dina tankar och ditt tänkande kan du förändra dina föreställningar och skapa ett liv med flyt, glädje och framgång i stället för kamp – Katarina visar hur.

Mums - mat, umgänge, motion och sömn - en buffert mot stress och fyra viktiga

hörnpelare för ett friskare liv

Mums är en buffert mot stress och fyra viktiga hörnpelare för ett friskare liv som du står stadigt på och kommer långt med. Du får insiktsfull och praktisk kunskap inom respektive område som kan generera oanade resurser, kraft, energi och hälsa.

Mat för livet – äter du för att leva eller lever du för att äta?

En praktisk och konkret föreläsning om hur maten påverkar dig och ditt välbefinnande på alla plan. Du får förståelse och insikt om betydelsen av näringstät och naturlig mat, bra matval och rutiner. Du får också konkreta tips när det gäller beteendeförändring och införlivande av nya vanor.

Vilken personlighetstyp har du? Öka din förståelse av din och andras personliga uttryck enligt ayurveda

En insiktsfull och igenkännande föreläsning om de olika personlighetstyperna vata, pitta och kapha enligt den urgamla, tidlösa och samtidigt aktuella och holistiska hälsoläran ayurveda, sanningen/ kunskapen om livet. Ayurvedan hjälper dig att öka din förståelse och acceptans av både din egna och andras personliga och individuella uttryck och du lär dig hur du på olika enkla sätt kan skapa balans och välbefinnande i ditt liv.

Praktiska pass och kursförslag

Det kan också vara givande med ett praktiskt pass som en återhämtande break under en konferens. Följande exempel kan även läggas upp som en kurs.

Mediation – effektiv återhämtning och medveten närvaro

Det praktiska passet inleds med en kort sammanfattning om meditation och dess effekter. Därefter en vägledad sittande andningsmeditation och en stund i stillhet. Avslutas med eventuella frågor, totalt ca 30 min.

Avspänning – öka din kroppskänedom och förbättra din andning

Ett pass (liggande eller sittande) som inleds med avspänning där vi under medveten andning går igenom kroppens stora muskelgrupper. Vi gör en guidad inre resa och avslutar med några minuters vila samt eventuella frågor, totalt ca 30 min.

Massage hemma eller på jobbet – hjälp varandra att mjuka upp spända axlar

Deltagarna löser upp spänningar genom att under vägledning massera varandra med enkla grepp, främst nacke och axlar, sittande med kläderna på. Avslutas med dialog och reflektion runt orsaker till spänningar och olika åtgärder samt frågor, ca 60 minuter.

Basic yoga – lugn och ro genom enkla kroppsövelser

Grundläggande hatha yoga för nybörjare och de som vill pröva på yoga. Passet inleds med kort information om yoga och dess effekter. Därefter solhalsningen och upp till en handfull enkla och kraftfulla yoga positioner samt andningsövningar. Avslutas med vila och eventuella frågor, 45-60 minuter.

Om Kenois och föreläsaren:

Katarina Johansson, naturläkare, coach, andlig vägvisare och författare, har en tvärvetenskaplig och bred bakgrund med studier i såväl västerländsk som österländsk medicin och filosofi. Med ett helhetsperspektiv på människan och hennes livssituation sammanväver Katarina fysiska, mentala, känslomässiga, sociala och andliga aspekter på hälsa, utveckling och välbefinnande. Genom sitt företag Kenosis erbjuder hon kurser, föreläsningar, konsultationer, coaching och behandlingar till så väl företag och offentlig sektor som privatpersoner. Syftet är att hjälpa människor att få kraft, inspiration, mod och redskap att förändra sina liv, återupptäcka livskraften och skapa ett friskare och mer balanserat, glädjefyllt, utvecklande, helt och harmoniskt liv. Katarina skriver även reportage, hälsospalter och böcker samt är med i olika ledningsgrupper och projekt. Katarina är aktuell med sin nyutkomna bok ”Återupptäck kraften – en handbok om livet”. För mer information se www.kenosis.se