

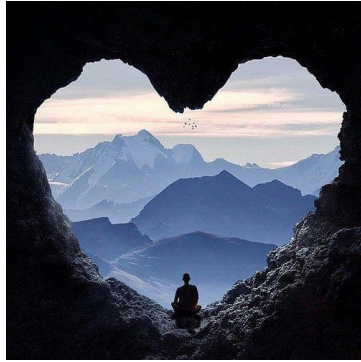
體現覺知

Embodied Consciousness



如何啟用你身體內在力量、天賦與智慧，
體現你的本質，人生更加美好

我們的身體是通往神聖，也就是我們的本質的門戶



學習將妳的覺知帶回妳的身體。

身體其實是我們本質的實體的家。

而頭腦是很賊的，通常總想把我們帶到過去或未來。
然身體卻是永遠在當下的。

並且它有著一股它自己的力量、智能與智慧，一旦我們體現了我們的覺知，去感受它、傾聽它，了解身體想要傳達的訊息，我們自然會知道下一步應該採取什麼最好的行動。

這種體現的練習是簡單、有效的練習，是每個人都可以學習熟記下來，輕鬆地融入各人的日常生活去運用個人的身體、呼吸、觸摸和聲音。

這堂課帶來的收穫



- ✓ 我們探索身體的力量、天賦和智慧，並透過呼吸、運動、與身體對話和感覺，來連接到我們的本質
- ✓ 我們學習日常體現的練習，可以隨時隨地練習
- ✓ 提升整體健康

- ✓ 我們透過運動、聲音、形狀、型態和顏色，來連接到我們的本質
- ✓ 我們學習一種強大的神聖自我照顧，讓自己身體回到身體的家，這是日常早晚必要的練習，
- ✓ 感覺煥然一新



誰適合這課程？

- 任何人想要了解自己的身體，如何安住在當下，學會簡單而有效的方法，並隨之提升整體健康。
- 這課程以中英文同時進行，伴隨著實際和簡單的全身操練。
- 適合各種年齡層的人，並不需特別要求。

上課時請攜帶： *寬鬆舒適方便運動的衣服
*瑜珈墊、水壺、可以蓋身體的大毛巾或輕薄毯子、筆和筆記本



關於講師



體現式領導力－
覺知性創造力

演講者、作者、
靜心營領導者、
工作坊帶領者、
橋梁溝通者、
Resonance
Academy and
Resonance Resorts
& Spas
共同創辦人

地球禪者洪啟嵩之
台灣覺性地球協會
和平地球大使

台灣幸福力實驗室
幸福影響大使



FB: Gabriele Seewald
www.INESSENZ.world

Gabriele于2011年在台灣創立了麗能蘿莎有限公司，旨在引進來自德國與澳洲，尖端的細胞護理和全天然產品。

同時，她從個人深層的身心靈療癒經驗，進而研習各種再生療癒、整體健康、轉換輔導和領導技術，結合古老的治療藝術與現代的量子科學，促成她2014~2016年間在台北經營一個小型的健康中心『新生活』，並從她祖國奧地利引進量子物理細胞再生能量板，在台販售，同時經常舉辦一些有關企業福祉與覺知領導的講座與工作坊。

2016年她的女兒和保姆因交通事故，造成嚴重的外傷及內心創傷，於是她將全部心力專注於幫助她們完全康復及痊癒，在這2年半的過程中，又帶她到生命中的另一段深層轉換，藉由持續研習更高深的整體療癒與轉換，並重新結合她的所學－跨文化溝通、觀光管理及國際事務發展，她學會了體現她自己的本質，將她的內在力量、清晰與智慧、以及女性的本質發揮出來，創造出一系列：

- 體現你的本質靜心成長營及工作坊(台灣及奧地利)
- 客製化企業靜心成長營
- 體現式領導力、覺知性創造力、兩性本質之各種講座
- 運用個人本質並以整體性發展之專案諮詢顧問

于2018年她用母語德文，出版了著作『台灣－隱藏的珍寶』，旨在吸引更多歐洲德語系國家的高端觀光客旅遊台灣，英語版將於2019年出版。她亦受邀2019年倫敦最大個人身心靈健康展(The Best You Expo, London)中擔任講者，講題為“體現式領導力”。

將古老的療癒藝術、現代的量子科學、轉換式領導技術、整體健康福祉概念、東西方傳統與體現的練習，融於一身在她的工作中。

費用及報名

費用：每堂1,800元，
套票6,300(4堂課)

報名者，請將費用電匯至：
銀行：中國信託商業銀行(822)
帳號：901 540 374 395
戶名：麗能羅莎有限公司

匯款後，請將姓名、手機及帳號後4碼 email 至
ellencheng54@gmail.com
鄭艾倫小姐，有任何疑問請電
0926 071515.

場地

心茶堂
新北市新店區民權路108之3號
10樓

課程時間：

2019年3月17日(周日)下午2.30 – 5.30
2019年4月14日(周日)下午2.30 – 5.30
2019年5月26日(周日)下午2.30 – 5.30
2019年6月23日(周日)下午2.30 – 5.30

