



Upptäck **kraften**

Dagens samhälle lägger fokus på huvud, logik och intelligens. Hos Cikki Lyckow Bäckman på Levande kraft handlar det istället om att hitta både kroppslig och känslomässig medvetenhet. I hop med partnern Per håller hon kortare och längre kurser med kursdeltagare från 17 till 85 år.

– Det häftiga är att se förvandlingen. Hur en person som kommer till oss kan vara superstressad, och sedan när han åker härifrån helt avslappnad och glad, säger Per.

BÅDE CICCI OCH PER är utbildade inom meditation och kroppsorienterad psykoterapi, energibalansering, reiki och counselling. Kurserna hålls i grupper på omkring 10–14 personer under tre eller fyra dagar på en kursgård. Fokus ligger på livsglädje, medvetenhet, självkännedom, inre kraft och meditation.

– Man kan komma till oss av massor av anledningar. Ofta känner folk att de tappat bort sig själva, att de är misslyckade eller inte kan varva ner. Men man har inte tappat bort någonting, det finns där, och vi hjälper till att skapa en trygg miljö på kursgården där man kan hitta tillbaks till det, berättar Per.

ÖVNINGARNA PÅ KURSEN är upplevelsebaserade där man använder rörelse och aktiva meditationer. Många övningar är dansövningar, och Cikki berättar att många är nervösa inför att dansa och röra på sig utan ett glas vin i kroppen.

– Men alla blundar, så det spelar ingen roll! Det är inte meningen att lära sig att dansa utan att kunna vara lite barnslig. Målet med kursen är inte att säga till personer hur de ska leva och hur de ska förändra sig, det kommer



de göra ändå, fast inifrån, säger Cikki. Nästa kurs kommer i april i Lundsbrunn nära Skara. Till dess kan du läsa Cikkis bok *Levande kraft - en inbjudan till frihet*, som finns i bokhandeln eller att beställa på internet.

levandekraft.lidkoping.nrespons.se



www.levandekraft.se

Hitta kraften och glädjen!

– kurser, föredrag och privat konsultation

Vägar du bli omskakad för att komma ut lite helare, mycket lugnare och gladare, så gå den här kursen!

– Alexandra Cullberg, Seglora, om introduktionskursen i levande kraft

