

SelvUdvikling, ÅndsVidenskab,
PsykoTerapi, PlanteBaseret Kost

Hjerteblad nr. 108
(15. juli 2023 – august 2024)



Kullerup Kurser

Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner

Kullerup Byvej 2A, 5853 Ørbæk.

kullerupkurser@gmail.com www.kullerup.dk 65 31 54 31

Hanne 61 50 54 31 – Ingolf 61 50 54 32



**Kære Interesserede,
kære venner,**

Vi nyder vores skønne plet lidt endnu, indtil "de kommende ejere" melder sig. Stedet er ikke sat til salg endnu. Vi er glade for, at der er god gang i vore kosmologigrupper, og vi møder mange dejlige mennesker i løbet af året på de forskellige kurser her. - Vi har over vinteren gjort det sidste af vore lokaler i stand, og dermed har vi og forskellige håndværkere gjort det nødvendige for at vedligeholde stedet. Vi glæder os til at møde jer alle i det kommende år i de mange forskellige sammenhænge.

- Kærlig hilsen Hanne og Ingolf.



Kurser og Grupper

Tilmelding: www.kullerup.dk eller kullerupkurser@gmail.com

el. Kullerup Kurser, telefon 65 31 54 31, Hanne 61 50 54 31, Ingolf 61 50 54 32

Anførte priser gælder dobbeltværelse. Eneværelse koster 120 kr. ekstra pr. døgn.

Tag helst selv linned/håndklæde med – kan dog lejes her.

Der findes ofte uddybende tekst om kurserne på www.kullerup.dk

Aftenen er ofte en del af kurset. Kom gerne lidt før gruppen eller kurset begynder.

Kurserne her under er ikke opført kronologisk.

- Forbehold tages for trykfejl og ændringer



Plantebaseret Kost

Vær med på noderne: Hanne Kudsk Jensen – vegetar gennem 4 årtier - har stået for køkkenet i mange år. Med tanke på kostens vej fra "jord til bord", benyttes nye produkter og uforarbejdede økologiske eller biodynamiske råvarer, der giver velsmagende, enkel og nærende plantebaseret kost.

Mælk, æg og kød erstattes af planteprodukter. Der laves flere lækre retter efter opskrifter, som deltagerne får med hjem. Retterne gøres smagfulde og følges op af samtale og teori om begrebet sund kost. Om muligt lægges en havevandring ind. Holdene er på 4 - 6 deltagere. Det er ingen forudsætning at være vegetar/veganer for at deltage.

Kan du samle et hold til en kursusdag, så aftal tid med Hanne på 61 50 54 31.

Da sund plantebaseret kost er omfattende at sætte sig ind i, vil Hanne gerne lave forløb, der går over flere gange.



HANNES KØKKENWEEKEND

lørdag 09. september

kl. 10 – 18 til

søn. 10. kl. 9 – 14 - 2023

(Kursus incl. kost 1175 kr. + logi 360 kr. i alt 1535 kr.)

HANNES KØKKENDAG

lørdag 04. november

kl. 10 - 17 - 2023

(pris 600 kr.)

HANNES KØKKENDAG

lørdag 17. februar

kl. 10 - 17 - 2024

(pris 600 kr.)

HANNES KØKKENDAG

lørdag 04. maj

kl. 10 - 17 - 2024

(pris 600 kr.)





Familieopstilling

Målet med familieopstillingen er at skabe nærhed og kærlighed i familien. Det er en nænsom form for psykoterapi – oftest i en gruppe.

Klienten fortæller kort sit "anliggende" eller sin problematik: Hvad er der sket i familien? Er nogen syg eller død? Hvilken "mental bagage" er evt. "arvet" fra tidligere generationer? Er der er begået overgreb? Var forældrene fraværende eller syge de første år af klientens liv m.m.?

Det kan være godt at sætte sin barndomsfamilie op første gang. Der lærte man sine grundlæggende mønstre. Man kan også sætte sin voksenfamilie op, eller kigge på sin arbejdsplads - alle systemer kan sættes op.

Derefter vælger klienten en "stedfortræder" for sig selv i gruppen og en for de af familiens medlemmer, der skal repræsenteres. Klienten fører dem ud på gulvet, hvor han fornemmer den "rigtige plads" og vender personen den vej, der "føles bedst".

Stedfortræderne står måske med ryggen til hinanden eller langt fra hverandre. Men nu sætter



klienten sig ned, for at kigge ind i sin egen families dynamik. Lederen spørger de forskellige, hvad de mærker, føler, fornemmer eller tænker. Der kan komme sætninger som: "Jeg føler mig helt alene." "Jeg har ikke kontakt med de andre!" "Det føles så tungt at stå her, jeg kan næsten ikke holde mig oprejst!" - På en gådefuld måde står stedfortræderen i forbindelse med den person – levende eller død - han eller hun står for, og mærker dennes energi. Det kaldes "det vidende felt".



Lederen sætter nu familien i "orden": I en familie har hvert medlem sin bestemte plads i forhold til de øvrige. Er denne plads respekteret, er der harmoni i familien, men er "ordenen" brudt, opstår disharmoni. Ofte oplever stedfortræderne, når de stilles i orden, en lettelse ved, at familien nu står i en kreds i en særlig rangfølge, hvor alle kan se hinanden. Opgaven er nu, at bilægge konflikterne ved at sætte ord på det usagte, ved at udtrykke de følelser, der blev lukket nede, og finde indsigt, forståelse og medfølelse. Ofte slutter en opstilling med, at alle står og holder om hinanden i kærlighed. Disse sessioner kan virke tilbage på hele familiens dynamik. Er holdet lille reduceres opholdets længde og pris. - Hjemmeboende betaler nedsat pris. Ønsker en stedfortræder en opstilling, betales fuld pris. Se www.kullerup.dk

KOMMENDE WEEKEND'ER MED FAMILIEOPSTILLING:

Lørdag 16. september kl. 10 – 21 til søndag 17. kl. 9 – 16. 2023

Lørdag 11. november kl. 10 – 21 til søndag 12. kl. 9 – 16. 2023

Lørdag 03. februar kl. 10 – 21 til søndag 04. kl. 9 – 16. 2024

Lørdag 25. maj kl. 10 – 21 til søndag 26. kl. 9 – 16. 2024

(Herboende i fællesrum: Opstilling 1600 kr. + ophold 850 kr. i alt 2450 kr.)

(Herboende i enerum: Opstilling + Ophold 2450 + 120 i alt 2570 kr.)

(Udeboende: Opstilling 1600 + ophold 415 kr. = 2015 kr.)

(Udeboende: Kun en dag: Opstilling 1600 kr. + 265 kr. = 1865 kr.)

(Herboende stedfortrædere, fællesrum: 1200 kr.)

(Herboende stedfortrædere, enerum: 1320 kr.)

(Udeboende stedfortrædere: 800 kr.)

(Stedfortræder, kun en dag: 430 kr.)

INDIVIDUEL PSYKOTERAPI

Jeg arbejder med at finde frem til de følelses- og tankemæssige årsager til psykisk og fysisk ubehag. Jeg benytter samtale, gestaltterapi, TFT eller tankefeltterapi, familieopstilling, regression, healing, METAsundhedsanalyser m.m. Meget af det, der plager os, kan have rod i chok, og ofte i tidligere livs traumatiske oplevelser m.m. Du skal være velkommen til at aftale tid. Jeg arbejder ud fra en spirituel livsforståelse.

Ingolf Plesner: Gestaltterapeut, Familieopstiller, Tankefeltterapeut, METAsundhedpractitioner, Regressionsterapeut. Arbejder ud fra åndelig forståelse af livet og psykoterapien. Se evt. videoen: <https://vimeo.com/groups/628443/videos/280096031>



Fredskulturen skabes i os selv!

- Martinus Kosmologi

Livet leves af de fleste i et "etlivsperspektiv". De tror, at der er kun dette ene liv, som det så gælder om at få mest muligt ud af. For dem er livet er opstået "af sig selv". Alt er underkastet tilfældigheder. Der er ingen mening med tilværelsen. Siden kristendommen slap sit tag i befolkningen, er der ingen gængs moral, der holder de grådige tilbage. De synes, at de har ret til at leve på andres bekostning. Livet er et stort "tagselvbord", hvor ingen holder øje med, hvad der havner i foret. Der siges, at de 85 rigeste i verden ejer til sammen lige så meget som de 3 milliarder fattigste. Da der ikke synes at være nogen moral, så tilsvines den klode, vi alle er afhængige af - tilmed med masseuddøen, temperatur- og havstigninger, økologiske kriser og sult, nød og fattigdom til følge.

En revolutionerende fredskultur er alligevel ved at opstå. Det vil tage århundreder at nå så langt, men jo flere der tænker, at denne kultur vil de gerne selv være med til at skabe, jo flere må arbejde med sig selv for at skabe nye næstekærlige vaner.

Martinus kosmologi beskriver den lovmæssighed, som en fredelig verden vil blive opbygget på. Vismanden Martinus (1890 – 1981) så livet i et evigheds perspektiv, hvor alt opleves som "såre godt", men ikke altid såre behageligt, og hvor enhver er skaber af sin egen skæbne på godt og ondt.

Martinus er en af verdens helt store vise. De har alle - i forskelligt mål - haft den samme kilde til viden, der udspringer af den guddommelige bevidsthed, der ligger bag alle naturens skabelser. De vise opfordrer menneskene til at tilgive alt, at udvikle kærlighed til alt, at elske deres fjender og at skabe verdensfred ved at skabe fred i deres eget hjerte.

Martinus Kosmologi er et frit studium: - ingen religion i gammeldags forstand, ingen salmer, ingen ritualer, ingen sekt, intet medlemskab: "Tag det, du kan bruge, og lad resten ligge!" lyder det.

Kosmologien er og bliver videnskabernes videnskab, der giver svar på menneskets hedeste spørgsmål: Hvorfor er vi her? - Er der mere end dette ene liv? - Hvad er der efter døden? - Er alt bare resultat af tilfældighed, eller er der en mening med tilværelsen? Hvordan begyndte det hele? - Er der et mål med menneskets udvikling? - Bliver der nogensinde fred i verden? - Hvis der er en guddom bag, hvorfor er der så krig? - Hvorfor bliver vi syge, og hvordan gør vi os 100% raske?

Vi har gang i tre grupper her, der mødes hver 14 dag efterår, vinter og forår. En fjerde gruppe bliver måske en netgruppe med deltagere fra vidt forskellige steder i landet. En gruppe er en læsegruppe, mens to er samtalegrupper, hvor deltagerne formulerer spørgsmål til livet, som vi sammen forsøger at besvare ud fra kosmologien.



Martinusgruppen holder sommerferieafslutning

LÆSEGRUPPE: DET EVIGE VERDENSBILLEDE – MARTINUS ÅNDSVIDENSKAB

Mandage kl. 15.30 - 18, ulige uger, 2 gange pr. måned fra sidst i august til og med maj

Det Evige Verdensbillede eller "symbolbøgerne" indeholder tekster, der uddyber symbolerne. Vi læser ca. 20 normalsider pr. gang. Unik chance for at læse Martinus analyser sammen med andre. Vi taler om stoffet og relaterer det til livet. Gruppen har arbejdet i mange år, men nye deltagere med et vist kendskab til Martinus er velkomne. Ingolf Plesner. (60 kr./gang)

SAMTALEGRUPPE 1 – MARTINUS ÅNDSVIDENSKAB

Tirsdays kl. 19 – 21.30, lige uger, 2 gange pr. måned fra sidst i august til og med maj

SAMTALEGRUPPE 2 – MARTINUS ÅNDSVIDENSKAB

Onsdage kl. 14 – 16.30, ulige uger, 2 gange pr. måned fra sidst i august til og med maj

SAMTALEGRUPPE 3 – MARTINUS ÅNDSVIDENSKAB på nettet

Onsdage kl. 14 – 16.30, lige uger, 2 gange pr. måned fra sidst i august til og med maj

Svar på vore spørgsmål til tilværelsens udfordringer søges i åndsvidenskab. I en spirituelt interesseret gruppe tales om udvikling og skæbne, helse og sygdom, liv og død, paranormale fænomener, reinkarnation, politik, dagligdagens problemer, det ophøjede og kontakten op. Ingen "lektier". Nye deltagere er velkomne i alle grupper. Ingolf Plesner. (60 kr./gang)

KOSMOLOGISK VEJLEDNING

Er du interesseret i den kosmologiske synsvinkel på det, du går og tumler med, og har du spørgsmål, du føler, at du har svært ved at dele med andre, så kan du aftale en tid til en samtale, der er gratis. - Du skal være velkommen med dine spørgsmål. Ingolf Plesner.



Mazdaznan – Visdomslære



HELLIG-3-KONGER - MAZDAZKAN HELSEDAGE (www.mazdaznan.dk)

Fredag 5. januar kl. 18 – søndag 07. kl. 15. - 2024

Giv krop og sind en pause! Lad dig inspirere af denne nutidige livsvisdom fra Oldpersien med gennemprøvede åndedræts- og kirtel øvelser, sang, cirkeldans og afspænding.

At følge naturens rytme og love, at mestre os selv og derved udfolde vores højeste potentiale er kernen i disse visdoms inspirationer, kaldet Mazdaznan: Et persisk ord for 'Den Tanke, der mestrer alt til det gode'. Oplev hvordan de enkle øvelser, ånding, lyd, bevægelse, rytme og stilhed går op i en højere enhed. Alle kan være med, - og skabe klarhed, nyt mod, fordybelse og livsglæde! Vel mødt. Undervisere: Irrenne Peier, Randi og Carsten Michaëlis.

(Fællesrum: Kursus 875 kr.+ ophold 1400 kr. i alt 2275 kr., - eneværelse + 240 kr.)

(Udeboende: Kursus 875 kr. + ophold 760 kr. i alt 1635 kr.)

MAZDAZKAN WEEKEND (www.mazdaznan.dk)

Lørdag 02. marts kl. 16 – søndag 03. kl. 15 – 2024

Oplæg om Mazdaznan visdomslære og mange belivende øvelser for åndedræt, kirtler m.m. ved Britta Becsei Christiansen

Søndag kl. 10: Årsmøde i Mazdaznan Idealfond

søndag ca. kl. 10.30: Generalforsamling i Støtteforening for Dansk Mazdaznan.

(Fællesrum: Kursus 200 kr. + ophold 700 kr. = 900 kr. , evt. + enerum 120 kr.)

(Udeboende: Kursus 200 kr. + ophold 285 kr. = 485 kr.)

MAZDAZKAN – SOMMERDAGE: (www.mazdaznan.dk)

Onsdag 05. juli kl. 18 – søndag 09. juli kl. 15 – 2023

(Fællesrum: Kursus 1430 + ophold 2660 - i alt 4090 kr. - eneværelse + 460 kr.)

(Udeboende: Kursus 1430 + ophold 1320 - i alt 2750 kr.)

Onsdag 26. juni kl. 18 – søndag 30. juni kl. 15 – 2024

(Fællesrum: Kursus 1510 + ophold 2800 - i alt 4310 kr. - eneværelse + 480 kr.)

(Udeboende: Kursus 1510 + ophold 1380 - i alt 2890 kr.)

Bliv klogere på dit liv gennem en visdomslære, som er evig aktuel. Mazdaznan er en holistisk og spirituel lære. Ved at arbejde med Mazdaznan visdoms- og livslære er det muligt at finde metoder, som kan fremme udviklingen af vores sanser og generelt forbedre vores sundhed. Kroppen er vores instrument til at opleve og nyde livet med her på jorden. Des bedre instrumentet er stemt, des større indsigt og livsglæde. Den livsglade stemning i filosofien og livsvisdommen har vi med, mens vi arbejder med åndedrætsøvelser og kirteløvelser, med ernæring, fordøjelse, kropspleje mm. Alle er velkomne til opbyggende og muntre dage med foredrag, øvelser, afspænding, sang, cirkeldans og lækker mad efter Mazdaznans kostprincipper. Se mere på www.mazdaznan.dk

Ved Irrenne Peier, Britta B. Christiansen, Randi Michaëlis, Solveig Jacobsen m.fl.

Cirkeldans - Sacred Dance



Fredag 24. november kl. 16 - søndag 26. kl. 15 – 2023

Fredag 07. juni kl. 16 - søndag 09. kl. 15 – 2024

(Kommer du først fra lørdag kl. 10 reduceres prisen)

Vi vil danse glade og livlige danse. Vores indre ro er også vigtig at opnå med stille smukke danse. – Og alt muligt derimellem har vi brug for at danse og føle.

Musikken omfatter rytmisk musik fra Sydamerika, klassisk musik af Bach, indiansk kvindelig musiker, norsk samisk musiker, ny musik og musik til etniske danse fra Israel, Grækenland, Balkan mv. Det er i dagligdagen i vores virkelighed sammen med vores medmennesker, at vi lærer. I bevidstheden om det, vil vi danse vores udviklingsvej. Hver person har sin vej med sine kampe, vi kender ikke hinandens kampe, vi må være gode ved hinanden. Derfor danser vi smukke danse i bevidsthed om at give energi til os selv og vores medmennesker.

Danseledere Randi og Carsten Michaëlis. www.cirkeldans.dk mobil: **51 36 74 54**,
randi@carmic.dk - Tilmelding Kullerup Kurser.

Fra fredag kl. 16: (Fællesrum: Kursus 635 kr.+ ophold 1400 kr. i alt 2035 kr., - enerum + 240 kr.)
(Udeboende: Kursus 635 kr. + ophold 760 kr. i alt 1395 kr.)

Fra lørdag kl. 10: (Fællesrum: Kursus 600 kr.+ ophold 850 kr. i alt 1485 kr., - enerum + 120 kr.)
(Udeboende lørdag kl.10: Kursus 600 kr. + ophold 495 kr. i alt 1095 kr.)

Den "vise" astronaut:

Han var på udflugt til en lille nyfundet planet. Der var udsigt til sole, planeter og stjerner, træer, græs og blomster, der var fugle, edderkopper og insekter. "Åh!" sagde han skuffet, "her er jo bare naturen: det billige skidt!" - Men i græsset så han så en tom konservesdåse, som han hilste med:

"Jubiiii! -
Endelig tegn
på intelligente
væsners
skabelser!"





Psykoterapi og Åndsvidenskab

Fredag 12. april kl. 16 – søndag 14. kl. 16 – 2024

Et berigende kursus for alle, der er optaget af personlig udvikling – også for terapeuter, der vil arbejde med terapiens åndelige aspekter: Psykoterapi er en nøgle til udvikling. Den kan løse op for livets knuder og traumer, den kan lægge op til at træne ny væremåde og nye vaner, og den kan løsne på de bånd, vi har lagt på os selv. Den hjælper os med at sætte grænser og at møde livet, som det er. - Martinus' kosmologi er et kompas, der viser vejen i livet, beskriver menneskets udvikling og udviklingens mål. Den har forståelse for reinkarnation, karma og tidligere livs betydning for den nuværende inkarnation. Kosmologien fortæller om sjælen, der overlever døden, om årsagen til lidelserne, den vækker lysten til at leve, til at udvikle sig mod højere planer, den ser den dybere mening med alt, hvad der sker i verden, den forklarer martyriets blindspor og tilgivelsens nødvendighed. Den giver indsigt i, at vores møde med naturen og vores "næste" dybest set er "ophøjede" begivenheder, der indebærer et "guddommeligt nærvær". Se mere på www.kullerup.dk m. m.

Der veksles mellem oplæg, samtale og demonstrationer af tankefeltterapi, METAsundhed, familieopstilling, gestalt, bioenergi og regression til tidligere liv, der relateres til kosmologien.

Ingolf Plesner.

(Fællesrum: Kursus 900 kr.+ ophold 1400 kr. i alt 2300 kr., - eneværelse + 240 kr.,

(Udeboende: Kursus 900 kr. + ophold 725 kr. i alt 1625)



Praktiske Oplysninger



Kullerup Kurser I/S
CVR-nr.: 28296479

Hanne Kudsk Jensen
og Ingolf Plesner
Kullerup Byvej 2A, 5853 Ørbæk

Fastnet 65 31 54 31
Mobil Hanne 61 50 54 31
Mobil Ingolf 61 50 54 32

kullerupkurser@gmail.com
www.kullerup.dk

Plantebaseret køkken med
biodynamiske/økologiske råvarer.

- Røgfrit inde. - Alkohol frit miljø.
- Tag Indesko, sengelinned og håndklæde med (kan evt. lejes her).
- Særlige hensyn anføres ved tilmelding.
- Vi værdsætter, at alle ordner efter sig selv.
- *Undgå stærke dufte af hensyn til allergikere!*

Tilmelding

Se kullerup.dk/info på tilmeldingsskemaet, el. skriv til kullerupkurser@gmail.com hvor du oplyser navn, adresse, telefon, mailadresse og om du ønsker fælles- eller eneværelse, særlige hensyn, el. ring **65 31 54 31**.

- Tilmeld **ikke** på sociale medier.

KursusBetaling

Overføres til konto 8401 4203164 helst i ugen før, med angivelse af navn og kursus eller betales kontant, når du kommer.

Anførte priser gælder fællesrum. Enerum og linned/håndklæde koster ekstra.

Intet depositum. Bliver du forhindret: Meld fra så hurtigt som muligt.

Hjemmeboende får fradrag i prisen. - Aftal evt. afslag i prisen, hvis du er mindre bemidlet.

Kullerup Kursers Støtteforening

GENERALFORSAMLING lør. 02. marts 2024 kl. 10 – efterfulgt af bestyrelsesmøde her.

Du kan hjælpe stedet ved at blive medlem af støtteforeningen. Den giver mulighed for at søge midler til PR, drift og forbedringer og at modtage gaver og arv, - og det giver os glæde i dagligdagen at mærke jeres opbakning.

Årskontingentet er 100 kr. og kan overføres til konto **8401 4203164**.

Husk at skrive: Dit "navn" og ordet "Kontingent". -

Indsættes mere, betragtes det overskydende beløb som en gave til stedets aktiviteter.



Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner

Kullerup Byvej 2A, 5853 Ørbæk

kullerupkurser@gmail.com

www.kullerup.dk

65 31 54 31

Kullerup Kurser