

# Ypperstepræstindens Daglige Praksis

Et kursus i livsmestring, der kan forandre din måde at være i livet på.

Et forløb med Kundalini Yoga science og Tarot visdom.

1. December 2021 - 1. Juni 2022 i København

Tarotkortet Ypperstepræstinden er den feminine energi, visdom og væren. Hun er Månepræstinden og Maria Magdalene der gennem kontakt og bøn i hjertet, forbinder himlen og jorden i sig selv. Med sit høje abstraktionsniveau og skarpe intuition, tjener hun det højeste gode for alles bedste.

En nutidig udgave af Ypperstepræstindens kvaliteter er kvinden, der har gjort op med skyggesiderne af sit ego, og derfor ikke står i vejen for sig selv længere. Det er en kvinde, der føler sig dybt kaldet til at tjene verden med sine gaver, og hun forstår, at hendes høje vibration er afhængig af, at hun vælger livsglæde som sin grundtone. Hun formår at forbinde sig til en visdom, der er ældre end hendes levede liv, og hun ved, at hendes Daglige Praksis er en nødvendighed, når hun skal balancere sin væren i en hverdag med fart på.

Denne invitation, til den ultimative dannelsesrejse, er til dig, der føler dig kaldet til at lære og integrere Ypperstepræstindens kvaliteter i dit liv. Det er til dig, der mærker, at tiden er klar til at slippe kampen med livet og holde op med at undertrykke din feminine power. Rejsen er for dig, der mærker sandheden i, at det er tid til at udfolde livet mere kreativt og med mere lethed og nydelse.

Vi er nu i den feminine tidsalder, hvor det er balancen mellem det feminine - intuitivt sansende, og det maskuline - rationelt handlende, aspekt af os, der afgør, hvordan vi spiller de kort, livet har givet os.

Som Ypperstepræstinden lærer du på dette forløb, at være forbundet til jorden og finde din plads i verden - tryk og med værdighed, samtidig med at du holder din 'kanal' åben og i kontakt med Universet omkring dig. Du lærer at lytte til din intuition, og holde en varm kontakt til dit hjerte, fordi du forstår, at din sjæls stemme bærer din sandhed. En sandhed, der er fri af norm og logik - og rigtig og forkert - og som holder, det mod du skal bruge til at bevæge dig sårbart og ærligt igennem livet.



Cristina Signorelli og Sofie Golodnoff giver dig solid indsigt og praktisk erfaring med to powertools til at blive stående i dig selv og huske din sandhed i hverdagens 'larm' og hast.

Vi har specialiseret os i at forene krop, følelser, sind og ånd på en helt nede på jorden måde. Vores undervisningsform sikrer, at du integrerer de subtile (guddommelige) lag i din krop på en måde, så det rent faktisk virker i din hverdag.

Sofie lærer dig, alt hvad du skal vide for at tyde og forstå tarot visdom, og hvordan du integrer denne visdom i dig selv.

Cristina aktiverer og faciliterer dit indre læringsrum. Hun kombinerer guidning og refleksion med åndedræsteknikker, bevægelse og lyd, så det påvirker dit sind, din krop og åbner dit hjerte.

Vi har begge et særlig forhold til Maria Magdalene energien, og føler et stærkt kald til at formidle hendes lære om livet og kærligheden. Det kommer du til at høre, mærke og føle.

#### **Det får du:**

- \* 7 måneders momentum med en gruppe af søstre der støtter dig.
- \* 7 hele kursusdage, på Østerbro, med Sofie og Cristina.
- \* Månedlige online møder med støtte, indspark og udveksling.
- \* 7 videoer med din daglige yoga og meditations praksis.
- \* Bogen Tarot, Lær at tyde kortenes visdom af The Golodnoff's.
- \* Et sæt Tarotkort, Smith-Waite Centennial Edition.
- \* Meditationer (Lydfiler).
- \* Playlister til din yogapraksis.
- \* Tarotøvelser og andre selvudviklings invitationer.
- \* Facebookgruppe med spontane happenings og fællesskab.
- \* Notesbog og andre overraskelser.

Med øvelser i Tarot og Kundalini yoga mellem modulerne hjælper vi dig til at skabe små rum i din hverdag, der giver dig frihed og plads til at være dig.

#### **Forløbet er for dig der**

Har stor appetit på din spirituelle udvikling.

Er træt af at stresse og arbejde for hårdt på at lykkes.

Kan mærke, at der er noget nyt på vej, men ikke helt ved, hvordan du skal gribe det an.

Ønsker at leve med mere nydelse, leg og lethed.

Er klar til at vise verden hvem du er - uden undskyldninger.

Det indre arbejde vi laver, vil påvirke din forholdemåde til dig selv og den ydre verden. Effekten vil du opleve i alle aspekter af dit liv - dine relationer, måden hvorpå du kommunikerer, dit selvværd og din måde at se livet på. Hvad du arbejder med, eller drømmer om at gøre i livet, er sekundært for Ypperstepræstindens Daglige Praksis. Det vigtigste er, at du har lyst til at forandre dit liv.

Arbejder du med at hjælpe mennesker i deres personlige og spirituelle udvikling, eller er du leder og har ansvar for andre mennesker, vil du få en masse værktøjer du kan bruge i dit videre arbejde. Du skal være klar til at integrere en daglig praksis med yoga og tarot i din hverdag. Hvor lang tid du bruger på din praksis, kan variere alt efter dine personlige behov og ønsker. Vi anbefaler et sted mellem 30 - 60 minutter.

### **Efter forløbet har du**

En daglig praksis der igen og igen hjælper dig tilbage i din sandhed og din handlekraft.  
Redskaber til selvcoaching, så du hele tiden kender dit næste skridt.  
Opskriften på manifestation, lethed og mere nydelse.  
Selvværd og mod til at gå efter det du drømmer om.  
Mulighed for at tyde tarotkortene for dig selv..  
Indsigt i tarot symbolerne og den esoteriske filosofi bag kortene.  
En kærlig tilgang til dig selv.

### **Skal du med på rejsen?**

I personlig udvikling er du nødt til at gå vejen selv, men du behøver ikke at gøre det alene. Vi giver dig to metoder til at skrælle forvirring og frygt væk, og et fællesskab der støtter dig på rejsen.

### **Datoer**

Alle kursusdage er den første onsdag i måneden fra november 2021 - maj 2022 på Østerbro kl. 9:00 - 16:00

Modul 1 Det Maskuline 1. december 2021  
Modul 2 Det Feminine 5. januar 2022  
Modul 3 Livsenergi 2. februar 2022  
Modul 4 Forening 2. marts 2022  
Modul 5 Sandhed 6. april 2022  
Modul 6 Visdom 4. maj 2022  
Modul 7 Illumination 1. juni 2022

Alle online møder er tirsdage kl. 18:30 - 20:00

16. november 2021  
14. december 2021  
18. januar 2022  
15. februar 2022  
15. marts 2022  
19. april 2022

### **Introduktionspris**

Din pris for deltagelse på første hold af Ypperstepræstindens Daglige Praksis er kr. 12.500,- inkl. moms (Normal pris kr. 17.000,-).  
Beløbet kan betales i 4 rater á kr. 3.350,- (i alt kr. 13.400).

Ratebetaling:

Ved tilmelding kr. 3.350,-  
1. januar kr. 3.350,-  
1. marts kr. 3.350,-  
1. maj. kr. 3.350,-

Prisen inkluderer alt, undtagen frokost på kursusdagene.

### **Har du spørgsmål**

Har du spørgsmål eller overvejelser i forhold til Tarot sender du en sms til Sofie på nummer 2447 7181. Sofie ringer dig op hurtigst muligt.

Har du spørgsmål eller overvejelser i forhold til Kundalini Yoga sender du en sms til Cristina på nummer 2683 2866. Cristina ringer dig op hurtigst muligt.

### **Det med småt**

Kundalini Yoga har en powerfuld effekt på kroppens energisystem, og må ikke kombineres med psykofarmaka og euforiserende stoffer.

Bliver vi under forløbet opmærksomme på, at du er medicineret/selvmedicineret forbeholder vi os retten til at stoppe samarbejdet. Du vil stadig blive faktureret det fulde kursusbeløb.

Din tilmelding er bindende.

Ved afmelding inden kursusstart gives ingen refusion. Har vi en venteliste på pågældende tidspunkt, sælger vi gerne din plads videre for dig.

Der er 12 pladser på holdet.

Forløbet forudsætter at der er min. 8 tilmeldte.

Ved ændring af forsamlings forhold (Covid) forbeholder vi os retten til at afholde forløbet tilsvarende online.

Det er vores ønske, med denne dannelsesrejse, at forene krop og sind, og skabe adgang til det åndelige. Når du vælger at tage på den indre rejse, med Maria Magdalene, er det dybt transformerende, helligt og vigtigt.

Vi glæder os til 7 transformerende måneder sammen med dig.

Kærlig hilsen  
*Cristina & Sofie*

### **Tilmelding**

<https://ezme.io/c/TN/zv0V>

Har du ikke været på kursus eller i forløb hos enten Cristina eller Sofie før, skal vi inden din tilmelding, have en kort samtale over telefonen, for at sikre at forløbet er det rigtige valg for dig. Send en sms til Sofie 2447 7181 eller Cristina 2683 2866 og du vil blive ringet op hurtigst muligt.

### **Hvad er Kundalini Yoga**

Kundalini Yoga er yogaverdenens maggi-terning. Det er en yogaform, der kombinerer visdom fra forskellige yoga discipliner og filosofier.

Med flere tusind forskellige serier og meditationer er Kundalini Yoga, en overdådig buffet af værktøjer, der er tilpasset et moderne og tempofyldt liv. I yogaen arbejder vi med bevidsthed, ved at træne og udvikle krop, sind og ånd. Du lærer at mestre gammel indisk visdom, der kombinerer åndedræsteknikker, mantraer, meditationer og yogastillinger - og bryder gennem indre blokeringer og åbner op for højere vibration og liv.

Du vil opleve, at du gennem din praksis, øger dit energiniveau, din livsglæde, din kreativitet, dit selvværd og måden hvorpå du håndterer stress.

Yogaen er skabt til den feminine tidsalder, vi er trådt aktivt ind i nu, og jeg oplever, at jeg med min praksis, igen og igen kommer tilbage til mig selv, min livsglæde, min frihed og mit flow. Kundalini Yoga er blevet min livsforsikring.

Kundalini Yoga arbejder indefra og ud, og har en powerfuld påvirkning på dit energisystem - hvilket også betyder, at yogaen ikke må kombineres med psykofarmaka eller euforiserende stoffer.

Yogastillingerne kan tilpasses din individuelle formåen, og vil have en positiv effekt på kroppens velvære.

### **Hvad er Tarot**

Tarot udspringer af en europæisk mysterietradition. Oprindelige skulle man være med i hemmelige (esoteriske) loger, for at få adgang til viden om tarotkortene, som langsomt blev åbenbaret for eleverne, når de var klar til det.

Årsagen til at tarot er omspundet med så meget mystik, er at de afslører alle livets forhold og kan fortælle om enhver situation, på det tre niveauer, fysisk, psykologisk og åndelig. Det er i modstrid med tanken om en monoteistisk Gud, en fader over os alle, at livet kan afkodes og afsløres og vi i virkeligheden alle er bærere af Gudslyset. Den tro kunne man for blot få hundrede år siden blive slået ihjel for.

### **Om dine undervisere**

#### **Sofie er tarotmesterinde.**

Jeg har kendt til tarotkortene hele mit liv, men måtte gå mine egne veje forbi en akademisk karriere og en coach uddannelse før jeg var klar til at tage min tarot-arv på mig. Siden min tarotmester far døde i 2014, har jeg skabt min egen forbindelse til tarotkortene og udviklet et koncept i krydsfeltet mellem videnskab, metode og spiritualitet.

At bruge tarotkortene dagligt, har forandret mit liv. De er min guide, de er bindeledet mellem mit sind, min sjæl og universet. De hjælper mig med at forstå mine sindsstemninger, dybe ønsker og have modet til at være mig selv.

Jeg har gjort det til mit livsformål at ære den visdom der har tilflydt mig, igennem min arv, ved at udbrede viden om tarotkort, deres betydning og hvordan man bruger dem.

Siden min første lektion i Kundalini Yoga i 2019, været forelsket i formen. Det var som at komme hjem. Jeg kunne fra start mærke at metoden er meget mere end strækøvelser. Kundalini renser mit energisystem, og hæver min vibration, mens min krop bliver stærkere.

Siden jeg begyndte at arbejde professionelt med tarot har jeg haft et ønske om at samarbejde med en yoga instruktør, og da Cristina og jeg begge har arbejdet meget med Maria Magdelene energien og har en særlig tilknytning til hende, giver det så meget mening at lave dette kursus sammen. Jeg glæder mig helt vildt.

### **Cristina er spirituel mentor og teacher.**

Jeg lærer mennesker hvordan man stilner sindet, og overgiver sig til den feminine og kreative kraft. Det mest meningsfulde for mig er, når mennesker slipper forsøget på at regne fremtiden ud, og i stedet læner sig tillidsfuldt ind i livet - for mig er det der, magien opstår.

Det er mit ønske med Ypperstepræstindens Daglige Praksis at give dig det bedste fra min personlige, spirituelle og faglige rejse gennem mere end 20 år.

Jeg er uddannet Kundalini Yoga lærer, Månepræstinde, Naturterapeutisk mindfulness guide, Coach og NLP Master.

Jeg fik mit første tarotsæt i midt 90'erne og har altid brugt kortene som et spejl til selvcoaching. Jeg forundres igen og igen over kortenes nøjagtighed og deres budskaber til mig. Tarotkortene er også en uendelig brønd af visdom, der åbenbarer sig for mig, i takt med at jeg udvikler mig spirituelt.

Med Sofies nye bog og de utrolig smukke kort der hører til bogen, har min tarot praksis fået en ny revival, og jeg er vild med den støtte jeg oplever, når jeg tager mig tid til at trække kort, som en del af min daglige praksis.

For mig er Kundalini Yoga og Tarot en powerfull cocktail, jeg bruger til mestring af mit indre og ydre liv - som var jeg min egen Magiker.