

The ClearMindOpenHeart Journey – april 2026

Et år der forvandler indefra og ud

The ClearMindOpenHeart Journey er ikke blot undervisning.

Det er en rejse hjem i dig selv. En rejse ind i glæde, stilhed, dyb ro, klarhed og kærlighed.

Du lærer ikke kun metoder – du lærer en måde at leve på.

Når du er ved afslutningen af forløbet, står du med:

- Stærk forbindelse til lyset og til din sjæl
- Stærk kapacitet for healing af dig selv og andre - og en stor værktøjskasse.
- Evne til at indvie andre til spirituel healing.
- Trænede intuition og bevidsthed om dine klarsanser.
- En solid personlig spirituel praksis.
- Et klart indre kompas.
- Et stærkere og mere åbent hjerte.
- En mere autentisk stemme.
- Et liv i naturligt flow.
- Værktøjer du kan give videre til andre.

[Tilmelding her >>>](#)

MODUL 1 — GRUNDLAG OG ÅBENHED

At standse op, give slip og åbne sind og hjerte i stilhed

Modul 1 danner fundamentet for hele forløbet.

Det handler om at standse op, give slip, åbne hjertet og begynde at se mere klart, hvad der allerede er til stede. Du introduceres til stilhed som praksis. Som en overgivelse til nærvær. I stilheden får tankerne lov at slippe, og hjertet åbner sig gradvist og nænsomt.

ClearMindOpenHeart-modellen beskriver en indre transformationsproces, hvor vi først opdager, hvordan vi gentager os selv gennem vaner, kontrol og gamle identiteter. Derefter møder vi det svære og sårbare med nærvær, så hjertet åbnes, og det, der har været skjult, kan blive set og healet. Når modstanden slipper, opstår en mere åben tilstedeværelse i nuet. Herfra bliver læringen til erkendelse. Sindet bliver klart, og vi begynder at leve og handle med større frihed, kærlig-venlighed og integritet.

I dette første modul arbejder vi med:

- Centrerende bøn og meditation som enkel, ordløs hvilen i nærvær
- Stilhed, hvor tanker, følelser og kropslige fornemmelser kan opstå og forsvinde
- Åndedræt og grounding, så praksis forankres i kroppen
- Naturen som støtte til ro og sansning
- Undersøgelse af sindet, hvor du lærer at se tanker uden at identificere dig med dem
- Spirituel healing gennem nærvær og åbent hjerte.

Du træner evnen til at:

- Observere uden at dømme
- Være med det, der er, uden at skulle ændre det
- Opleve, at tanker og følelser ikke definerer, hvem du er
- Overgive dig til den indre bevægelse, hvor det handler om at give slip på identifikationen med tanker og følelser.

Du begynder at erfare, at:

- Tanker ikke er dig
- Følelser ikke er din identitet
- Sindets historier opstår helt af sig selv uden at du kan kontrollere det.

Her opstår de første erfaringer af:

- Åbenhed som trygt nærvær
- Stilhed og forbindelse med alt hvad der er
- Begyndelsen på en dybere indre klarhed.

Du får:

- En stabil, daglig praksis i stilhed, meditation og centrerende bøn
- Større kropslig og indre ro gennem åndedræt og grounding
- Erfaring med at give slip på indre fortællinger og selvkritik
- En mere venlig og rummelig relation til dig selv
- En fornemmelse af dybere forbindelse til din sjæl
- Individuel spirituel vejledning med fokus på at finde din egen enkle praksis.

Efter modul 1 er det intentionen at du oplever:

- Mere indre ro og større stabilitet i tanker og emotioner
- Klarere opmærksomhed på sindets bevægelser
- En begyndende erfaring af åbenhed og nærvær
- Et solidt fundament for det videre arbejde med hjerte, healing og integration.

MODUL 2 — FORDYBELSE OG HJERTEÅBNING - OPEN HEART

At lade hjertet åbne sig i mødet med det, der er

Modul 2 fordyber og modner den praksis, der er etableret i Modul 1.

Hvor Modul 1 handlede om at give slip på identifikation med tanker og følelser og erkende sindets automatiske bevægelser, så handler Modul 2 om at blive i åbenheden. Også når det, der viser sig, er sårbart, smertefuldt eller uafklaret.

Hjertet åbnes gennem nærvær med det, der tidligere blev undgået. Hjerteåbning forstås som evnen til at rumme, hvad der er, uden at hjertet lukker sig.

Vi begynder at arbejde bevidst og etisk med healing af os selv og andre. Du modtager du indvielser, der åbner og styrker din forbindelse med lyset og din sjæl.

Vi arbejder med:

- Fortsat stilhedspraksis som fundament
- Hjertemeditationer og compassion-praksis
- Indvielse til spirituel healing
- Healing af dig selv gennem opmærksomhed i hjertet, åndedræt og åbenhed
- Healing af andre i nærvær og stilhed
- Udvikling af energetisk og emotionel sensitivitet, grænsesætning og beskyttelse af dit indre lys
- Healing af rum og steder
- Healing på distance
- Undersøgelse af lidelse, som en del af det menneskelige vilkår
- Undersøgelse af tilknytning, afstand til andre og lykke.

Vi arbejder ikke på at “fikse” hjertet. Vi arbejder på at holde det åbent, når sindet gerne vil lukke.

Du lærer gradvist at genkende:

- Hvornår hjertet lukker af frygt
- Hvornår distance og kontrol tager over
- Hvornår medfølelse glider over i overansvar.

Hjerteåbning sker her gennem:

- Accept

- Medfølelse
- Tillid
- Tålmodighed.

Du introduceres gradvist til erfaringen af, at:

- Hjertet kan rumme smerte uden at blive smerte
- Medfølelse opstår mere frit
- Væren kan erfares som åbenhed og indre rummelighed.

Her begynder Clear Mind og Open Heart at mødes. Som noget, der viser sig af sig selv.

Du får:

- En fordybet praksis i hjerteåbning og medfølelse
- Større emotionel intelligens og medfølelse med dig selv og andre
- En mere stabil evne til at være med det svære uden at lukke af
- Klarere indsigt i relationelle mønstre og tilknytning
- Styrket kropslig, emotionel og mental balance.

Efter Modul 2 er det intentionen at du oplever:

- Mere blødhed og rummelighed i mødet med sig selv og andre
- Øget empati uden at miste grænser
- En dybere tillid til, at ikke alt behøver løses for at kunne rummes - at alt er som det skal være
- En mere stabil evne til at blive i stilhed, også når den er udfordrende.

MODUL 3 — ERKENDELSE, TRANSFORMATION OG HEALING - CLEAR MIND

At møde og transformere det, der rører sig i sindet.

Hvor Modul 1 og 2 handlede om at åbne sind og hjerte gennem stilhed og medfølelse, så handler Modul 3 om at møde det, der er svært, smertefuldt eller ubevidst.

Her kommer gamle mønstre, traumer og overbevisninger til syne, for at blive mødt, forstået og transformeret.

Vi arbejder med:

- Indre undersøgelse og transformation af gamle mønstre og overbevisninger
- Indre barn-arbejde og traumeforløsning
- Guidet regression til nuværende livstemaer, tidligere liv, slægt og karma
- Regression til livet mellem livene og sjælens bevidsthed
- Forståelse af sammenhængen mellem krop, sind, sjæl og sygdom
- Refleksion over døden og overgangen fra fysisk liv til sjæleliv.

Alt arbejde foregår nænsomt, trygt og i et tempo, der respekterer nervesystemet. Du guides hele vejen og vi samarbejder i gruppen og hjælper hinanden, samtidig med at vi lærer og forstår mere om de indre processer.

Det bliver tydeligt, at indre frihed opstår ved at møde udfordringer og det svære med åbenhed og klarhed.

Du lærer at:

- Se mønstre uden at identificere dig med dem
- Møde smerte uden at blive fanget i den
- Lade indsigt opstå uden helt af sig selv som en intuitiv erkendelse.

Her begynder Clear Mind at tage mere form, som en direkte oplevelse af klarhed. Hvor det, der før holdt dig fast, mister sit greb.

I dette modul bliver erfaringen af åbenhed og væren mere tydelig:

- Det, der tidligere følte fast og uforanderligt, viser sig at være bevægeligt
- Identiteten med negative tanker og følelser løsner sit greb
- Gamle historier mister deres magt
- Transformation sker gennem erkendelse og at give slip.

Du får:

- Dyb indre healing og transformation

- Klarere kontakt til intuition, essens og indre visdom
- En større oplevelse af frihed og indre flow
- En mere stabil evne til at være i det svære uden at miste dig selv
- Forberedelse til at integrere din praksis i liv og virke.

Efter Modul 3 er det intentionen, at du oplever:

- At gamle mønstre mister deres styrke
- Øget indre klarhed og autenticitet
- En dybere tillid til livets bevægelse - at alt er som det skal være
- Mere ro i mødet med forandring, tab og overgang
- En oplevelse af, at noget grundlæggende har sluppet, som en stille, dyb indre frihed.

MODUL 4 — FORVANDLING OG INTEGRATION - CLEAR MIND OPEN HEART

At leve din praksis – i relationer, arbejde og livsførelse

Modul 4 samler og integrerer hele forløbet.

Hvor de tidligere moduler har haft fokus på stilhed, hjerteåbning og indre transformation, så handler Modul 4 om at lade praksis blive levet liv, som en naturlig måde at være i verden på.

Her omsættes et klart sind og åbent hjerte i handling, relationer og livsvalg.

Vi arbejder med:

- Integration af meditation, stilhed og indre klarhed i hverdagen
- Spirituelt og indre lederskab, forankret i nærvær og ansvar
- Relationel autenticitet og ærlig kommunikation
- Energiledelse og balance i arbejde og liv
- Livsformål og bidrag i verden
- Et liv i overensstemmelse mellem værdier, handling og retning

Her handler praksis ikke længere om at trække sig tilbage, men om at træde frem i verden med ro, klarhed og integritet.

I Modul 4 bliver det tydeligt, at:

- Klarhed ikke er noget, du udelukkende har når du mediterer, men noget, du lever
- Medfølelse viser sig i handling og tjeneste
- Indre frihed viser sig i måden, du møder verden på.

Du træner evnen til at handle:

- Uden at miste dig selv
- Uden at lukke hjertet
- Uden at falde tilbage i gamle mønstre.

Vi arbejder bevidst med undersøgelse af spirituelle faldgruber, herunder spirituel materialisme, idealisering af sig selv og andre, stolthed, ubevidst magtudøvelse og fordømmelse.

Du får:

- En integreret praksis, der kan leves i hverdagen
- Større klarhed i livsvalg og relationer
- En naturlig brug af intuition og spirituel healing
- Et stabilt indre ståsted i både medgang og modgang.

Efter Modul 4 er det intentionen, at du oplever:

- Mere sammenhæng mellem indre liv og ydre handling
- Øget autenticitet og nærvær
- En dybere oplevelse af mening og retning
- Større frihed i relationer og arbejde
- En rodfæstet og jordnær spiritualitet.

CLEARMINDOPENHEART-CERTIFICERING

Når du har gennemført The ClearMindOpenHeart Journey, er du ClearMindOpenHeart-certificeret.

Certificeringen dokumenterer, at du har gennemgået et spirituelt udviklingsforløb, hvor stilhed, hjerteåbning, transformation, erkendelse, spirituel healing og integration er blevet forankret i både praksis og liv.

ClearMindOpenHeart-certificeringen hviler på:

- En stabil daglig praksis i stilhed, meditation og nærvær.
- Evnen til at forblive åben i mødet med sårbarhed, lidelse og forandring.
- Klarhed i sindet og mindre identifikation med indre mønstre.
- En etisk og ansvarlig tilgang til healing og spirituelt arbejde.
- Integration af praksis i hverdagsliv, relationer og professionelt virke.

Som ClearMindOpenHeart-certificeret kan du:

- Arbejde intuitivt og nærværende med healing af dig selv og andre.
- Arbejde med healing på distance samt healing af rum og steder.
- Integre meditation, bøn, energiarbejde og bevidst nærvær i hverdagen.
- Støtte dig selv og andre gennem indre healingprocesser.
- Anvende intuition og klarsanser med klar etik, grænsesætning og jordforbindelse.
- Være tryk i både lyse og mørke faser af den spirituelle udviklingsvej.
- Møde kriser, sorg og overgangsfaser uden at miste indre fodfæste.
- Leve og formidle en praksis, hvor klarhed og hjerte går hånd i hånd.

Healing forstås som støtte til at skabe indre balance, klarhed og heling, der ikke erstatter lægelig eller psykologisk behandling.

Som certificeret forventes det, at du:

- Arbejder inden for klare etiske rammer.
- Respekterer menneskers autonomi og grænser.
- Ikke påtager dig ansvar, der ikke er dit.
- Kan skelne mellem spirituel støtte og terapeutisk behandling.
- Er villig til at fortsætte egen praksis, refleksion og fordybelse.

Certificeringen forpligter ikke til at arbejde professionelt med spirituel healing. Den giver muligheden, hvis det er i overensstemmelse med dit liv og virke.

ClearMindOpenHeart-certificeringen peger på en måde at være i verden på.

En praksis, der kan leves.

En klarhed, der kan bæres.

Et hjerte, der kan forblive åbent.

Uddannelsen guider dig til arbejde med spirituel dybde, nærvær og integritet. Ikke som noget, du skal blive. Men som det, du allerede er. Med en praksis, der kan leves, deles og bæres videre i tjeneste ud i verden - for både dig selv og andre.

PROFRAMMET I PRAKSIS

Varighed:

1 år

Antal deltagere:

Maksimum 10 deltagere.

Forløbet gennemføres ved minimum 4 deltagere.

Sted:

- Lørdagsundervisning afholdes primært i København.
- Enkelte undervisningsdage i fx. Jægersborg Hegn/Dyrehaven eller andre naturområder på Sjælland.
- Den første retræte weekend i maj 2026 afholdes Maribo på Birgitta Klostret.
- Den anden retræte weekend i oktober 2026 på det buddhistiske center Rangjung Yeshe Gomde i Mols Bjerge eller på Strandgården samme sted.

Der tages forbehold for ændringer.

Mødedatoer:

Undervisningsdage kl. 10-17:

- Første undervisningsdag lørdag d. 25. april 2026
- Undervisningsdag lørdag d. 20. juni 2026.
- Ferie i Juli 2026
- Undervisningsdag lørdag d. 15. august 2026.
- Undervisningsdag lørdag 19. september 2026.
- Undervisningsdag lørdag d. 28. november 2026.
- Undervisningsdag lørdag d. 23. januar 2027.
- Undervisningsdag lørdag d. 20. februar 2027.

- Undervisningsdag lørdag 13. marts 2027.
- Undervisningsdag lørdag d. 17. april 2027

Retræte:

- Stilleretræte og undervisning d. 8.-10. maj på Birgitta Klosteret i Maribo.
- Retræteweekend og undervisning d. 23.-25. oktober 2026.

Onlinemøder k. 18.00-20.00

- Torsdag d. 4. juni 2026
- Torsdag d. 25. juni 2026
- Torsdag d. 6. august 2026
- Torsdag d. 27. august 2026
- Torsdag d. 10. september 2026
- Torsdag d. 1. oktober 2026
- Torsdag d. 5. november 2026
- Torsdag d. 19. november 2026
- Torsdag d. 3. december 2026
- Torsdag d. 10. december 2026
- Torsdag d. 14. januar 2027
- Torsdag d. 11. februar 2027
- Torsdag d. 4. marts 2027
- Torsdag d. 8. april 2027

Sprog

Al undervisning foregår på dansk.

Der vil være enkelte undervisningsmaterialer på engelsk.

Nogle af de gennemgående værktøjer i forløbet

Værktøjerne introduceres og uddybes progressivt gennem modulerne, så praksis, spirituel healing og erkendelse modnes i et naturligt tempo.

1. Fundament og stilhed (primært Modul 1):

- ClearMindOpenHeart-modellen som indre kompas
- Stilhed som bærende praksis
- Centrerede bøn og bøn uden ophør
- Forskellige former for meditationspraksis og kontemplation
- Mindfulness i hverdagen
- Åndedrættet, grounding og 7-punkts holdning
- Naturen som støtte til nærvær og balance
- Indvielser med Dakini for åbning af din kanal for healing
- Spirituel healing og selvhealing.

2. Hjerteråbning og relationel healing (primært Modul 2)

- Hjerteråbnende meditationer og compassion-praksis
- Kærlig-venlighed og medfølelse, først rettet mod dig selv og dernæst mod andre
- Undersøgelse af lidelse som menneskeligt grundvilkår
- Arbejde med tilknytning, grænser og beskyttelse af dit eget lys
- Energetisk og emotionel sensitivitet
- Healing af dig selv
- Healing af andre
- Healing af relationer, rum og steder
- Healing på distance
- Indvielse af andre til healing
- Etik og ansvar i healing- og spirituelt arbejde

3. Dyb transformation og sjælelig healing (primært Modul 3)

- Indre barn-arbejde og traume healing
- Hypnoterapeutisk regression
- Healing af nuværende livstemaer, slægt og karma
- Tidligere liv regression
- Regression til livet mellem livene og sjælens bevidsthed
- Selvhealing og healing af andre
- Esoterisk sygdoms- og helbredsforståelse
- Døden og overgangen fra fysisk liv til sjæleliv
- Sjælens mørke nat

4. Integration, etik og levet praksis (primært Modul 4)

- Integration af healing i hverdagsliv og professionelt virke
- Spirituelt og indre lederskab
- Energiledelse og balancen mellem maskulin og feminin energi
- Fysisk energiarbejde, renselse og beskyttelse
- Intuition og klarsanser, anvendt med klar etik
- Healing i grupper, organisationer og fællesskaber
- Arbejde med faldgruber i den spirituelle udviklingsproces
- Bevidsthed om spirituel materialisme og ubevidst magt

5. Løbende støtte gennem hele forløbet

- Individuel spirituel vejledning
- Støtte til udvikling af dine naturlige spirituelle healingevner og klarsanser
- Fokus på jordforbindelse, etik og integration
- Kontinuerlig justering af praksis i takt med din proces.

Du bliver fulgt tæt hele året, og dine naturlige evner for spirituel healing udvikles og støttes individuelt igennem hele forløbet.

The ClearMindOpenHeart Journey er et 1-årigt forløb, hvor du trin for trin opbygger en personlig, individuel og dybt forankret spirituel praksis og spirituel healing kapacitet.

Pris

Pris ved een gangs betaling DKK 33.600,-

Depositum ved tilmelding DKK 6.700,-

Betaling 30 dage inden første møde DKK 26.900,-

Pris ved månedlig betaling DKK 35.900,-

Depositum ved tilmelding DKK 6.700,-

12 månedlige rater á 2.433,-

Prisen dækker:

2 x weekend retræte med forplejning fra fredag til søndag.

9 lørdagsmøder kl. 10.00 - 17.00 i Storkøbenhavn.

14 online møder fra kl. 18.00 - 20.00 i uger, hvor der ikke er retræte eller heldagsmøder.

Bruttolønsordning:

Bruttolønsordningen betyder, at din arbejdsgiver kan betale for din uddannelse og modregne beløbet i din bruttoløn