

De Ni Portes online kursusportal

Velkommen til De Ni Portes online kursusportal. Her kan du finde inspiration til videre indre vækst gennem kurser og meditationer.

Informationsark

Velkommen

De Ni Portes online kursusportal er et tilbud til dig, som har lyst til at arbejde hjemmefra – og i dit eget tempo med personlig dyb indre udvikling. Portalen startede op i maj 2020 med det første forårskursus: "Forår i vækst". Der bliver løbende udviklet og produceret nye tilbud. Tilmeld dig De Ni Portes nyhedsbrev eller følg med på Facebook, hvis du vil have besked, når der er nye på portalen.

Her følger en kort beskrivelse af kursernes indhold og opbygning. Hvis du er i tvivl om, noget så kontakt os endelig eller kig på www.deniporte.dk/dnp-online

Opbygning

Kurserne på portalen er bygget op over samme skabelon med et antal moduler, hvoraf et eller flere vil være live. Årstidskurserne (forår og sommer) består af 4 moduler, som vi anbefaler at tage over 4 uger. De tre første moduler ligger på portalen, og du kan tage dem, når du har lyst og tid. 4. og sidste modul er en live session, som efterfølgende bliver gjort tilgængelig på portalen, hvis du ikke har mulighed for eller lyst til at deltage live.

Læring : meditation : refleksion : aktion

Hvert modul indeholder 3 afsnit. Først en video med læring fra Marianne - ofte med en guidet meditation indlagt. Meditationen er herefter tilgængelig som lydfil, som du

kan lytte til i løbet af ugen enten online på portalen eller du kan vælge at downloade den direkte til din computer eller telefon og lytte derfra. Til sidst er der et arbejdsark med evt. øvelser, opgaver og/eller refleksioner over modulet, som også kan downloades.

4. modul foregår live via Zoom. Du vil få tilsendt et link til sessionen, og du har mulighed for at deltage med eller uden video-billede. Som forberedelse til modulet vil du have sendt en mail til Marianne med dine oplevelser på kurset, disse mails vil fungere som inspiration til læring, guidet meditation og afrunding af kurset på sidste modul af kurset (alle mails og indhold heri vil blive behandlet anonymt). Det vil yderligere være muligt at stille spørgsmål enten i mail eller live via chat eller video funktionen i Zoom.

Kom godt i gang

Du kan finde en manual til brug af De Ni Portes online kursusportal på www.deniporte.dk/dnp-online.

Vi håber, du får glæde af kursusportalen. Hvis du oplever problemer eller har svært ved at finde rundt derinde, så kontakt os endelig på mail eller telefon.

info@deniporte.dk eller til Marianne på tlf. 22 40 66 83