



# **SAMTALE OG RÅDGIVNING**

Phendeling - Center for Tibetansk Buddhisme

## **MARIA DAMSHOLT**

Maria Damsholt er på 21. år praktiserende buddhist. Hun er elev af Lama Zopa Rinpoche og har været i flere retreats.

Hun er uddannet terapeut og autoriseret klinisk psykolog og har desuden fulgt hele Tarab Tulkus 5 årige uddannelsesforløb Unity in Duality, som er buddhistisk psykologi og psykoterapi.

Er specielt interesseret i at arbejde med mennesker der er syge og/eller har lidt tab eller befinder sig i en vanskelig situation rent følelsesmæssigt.

## **JENS CHRISTIAN AAGENÆS**

Jens Christian Aagenæs har praktiseret yoga og beskæftiget sig med buddhisme i 35 år og arbejder i dag som rådgiver og coach fra hans egen virksomhed, InsightLeadership. Jens Christian arbejder med mennesket i forandring, det være sig udfordringer i arbejdssituationer, i privatlivet eller i forhold til ens spirituelle liv. Han vil gerne hjælpe dig med at finde ind til din egen kerne, til at finde den vej som er din og til at vælge det, der er ret for dig.

## **ANI TENZIN**

Ani Tenzin er specielt optaget af den praktiske del af buddhismen og vil gerne vejlede dig i forbindelse med din meditations-praksis, samt i hvordan du kan bruge meditation som et værktøj til at arbejde med forstyrrende følelser og vanskelige situationer.

Hun er medstifter af Phendeling, har beskæftiget sig med buddhismen siden begyndelsen af halvfemserne og studerer ved Tibetisches Zentrum, Hamborg. Er elev af Lakha Rinpoche og Geshe Thubten Ngawang. Modtog nonne-ordination af H H Dalai Lama 2004.

## **LENE ØSTERGAARD**

Lene Østergaard har været tilknyttet Phendeling siden 2003 og tog tilflugt i 2007. Hun er uddannet professionsbachelor som Psykomotorisk Terapeut og har bl.a. specialiseret sig i forebyggende og rehabiliterende stresshåndtering.

Lene kan rådgive i stressdæmpende teknikker, der tager udgangspunkt i de kropslige symptomer. Teknikkerne inddrager bl.a. åndedrættet og arbejder på at øge kropsbevidstheden og derved opnås en større forståelse for hvordan kroppen og psyken spiller sammen. Lene er endvidere uddannet Yogalærer.

Alle fire tilbyder individuel samtale og rådgivning på et spirituelt grundlag og i Phendeling-regi.

**PRIS:** 375,- pr. samtale af cirka 60 min.s varighed

**KONTAKT:**

Ani Tenzin, tlf. 29456331

Jens-Christian Aakenæs, tlf. 40206072

Lene Østergaard, psykomotorik@yahoo.dk

Maria Damsholt, tlf. 39 56 06 83

PHENDELING  
Center for Tibetansk Buddhisme  
[www.phendeling.dk](http://www.phendeling.dk)