

---

## TheOcean Skolen 2025

---

[pia-riddertoft@theocean.dk](mailto:pia-riddertoft@theocean.dk)

[www.theocean.dk](http://www.theocean.dk) - Tlf: 5178550

---



TheOcean skolen består af en bred vifte af redskaber fra psykoterapi, åndedrætsterapi/rebirthing til coaching og udviklings redskaber. Det er et dybdegående terapeutisk værksted, der via både de psykoterapeutiske redskaber og åndedrætsterapien virkelig kan forandre dit og andres liv og den måde du/de ser og relaterer til verden på. TheOcean skolen åbner op for dybe indsigter, bevidstgør dig, renser ud i krop og sjæl og giver dig kraftfulde værktøjer til udtryk og udvikling af personlig succes og velvære, som du blandt andet via samtalerapi og bevidst vejrtrækning kan give videre til dine klienter. TheOceans åndedrætsterapi/rebirthing og det psykoterapeutiske arbejde baner vejen for, at du igen, eller for første gang kan blive velfungerende eller lære at leve med udfordringer på en værdig måde. TheOceans sessioner virker tit langt hurtigere end andre behandlingsformer på både krop, psyke og ånd og kan ofte medføre mærkbare resultater fra første session.

Vejrtrækningsteknikker har altid været brugt som redskab til at øge præstationer indenfor idræt, dans, drama, sang osv., og vejrtrækningsteknikken fra Rebirthingen, også kaldet 'Breathwork Therapy', bruges til meget kraftfuldt og mærkbart at aktivere krop og sind og derved øge og befri din livsenergi – dit liv. I en dyb terapeutisk proces, hvor selv dybe sår og traumer integreres og forløses. Det er blevet kaldt Rebirthing, simpelthen fordi det ofte opleves som en proces, der giver en helt unik følelse af at 'blive født på ny' – at kunne starte 'på ny', fra et bedre sted. Når terapien gør sit integrerende arbejde, vil du opleve en helt ny energi og kreativitet.

Alle brancher kan få glæde af at ledelse og medarbejdere trives optimalt og forløbet kan blive en uvurderlig hjælp til jer, der netop arbejder i det følsomme rum med mennesker. I bliver i stand til at skabe den stemning, som du, klienter og medarbejdere bogstaveligt talt kan trække vejret frit i.

*Uddannelsen bruger og formidler værktøjer som:*

- **Breathwork – Rebirthing Breathwork er en fast del af skolen, men med et blik for bl.a. Vivation™ og andre måder at bruge åndedrættet på terapeutisk. Åndedrætsterapien gør psykoterapien både kropslig og dyb.**
- **3P – Jeg er uddannet 3P practitioner, og vi arbejder sideløbende med det perspektiv 3P tilføjer.**
- **Voice Dialogue – En teknik der arbejder med vores forskellige sider, for at få dem til at samarbejde og samskabe.**
- **Kognitiv Terapi – Den kognitive firkant, hvor vi bevidstgøres om hvordan vores tanker/opfattelser påvirker følelser, krop og handling. En velafprøvet og bredt anerkendt terapiform.**
- **Assertiv kommunikation – et udbredt værktøj til at styrke dit udtryk og din kommunikation.**
- **Fantasirejser og hypnose – vi berører det at rejse i sindet og finde inspiration og svar.**
- **The Work – et redskab der udfordrer dine tanker/følelser og sætter dem i nyt lys.**
- **Past Lovers Inventory – Et værktøj til at bearbejde tidligere forhold.**
- **Affirmationer – at anerkende og skabe nye støttende tanker/opfattelser er en vigtig del af det hele.**
- **Blokeringsøvelser – et omfattende redskab, hvor du kommer i dybden med dine blokeringer.**

- **Tilgivelsesøvelser. Fundamentale øvelser til at give slip og skabe nyt.**

*Uddannelsen vil også omhandle alle områder i dit liv og derved dine klienters liv:*

- **At få, modtage og give omsorg og støtte.**
- **At få og bibeholde sjove og inspirerende venner.**
- **At få kærlig omgang med kollegaer eller andre fællesskaber.**
- **At lære at elske og støtte sig selv præcis som dem vi nu engang er.**
- **At få et pragtfuld kærlighedsforhold til en partner og finde ro her.**
- **At give vores kærlighed smukt og uforbeholdent til vores børn.**
- **At elske og give kærlighed og støtte til vores nærmiljø og arbejdsmiljø.**
- **At give til verden og tage del i det større fællesskab.**
- **At tro på, at der er noget større end os selv. Vi er altid en del af en større sammenhæng.**

En af de større fordele ved min skole er, at du og derved dine klienter lærer at tage vare på sig selv. Undervisningen lagrer sig i hele dit system, med redskaber der er brugbare i alle situationer.  
- Du og derved dine klienter lærer at "agere" i livet og ikke blot "Reagere" passivt.

Praktiske informationer:

Foregår i Ejby ved Køge den 1. lørdag i hver måned i månederne fra marts til juni og igen fra september til og med december. Der er kort til motorvejsafkørslen og gode forbindelser via S tog og bus.  
VIGTIGT: Vi arbejder intenst hele lørdagen, så du kan ikke have andre aftaler på selve kursusdagene.  
*Pris 30.000 kr. ved samlet betaling eller 4000 kr. pr. måned betalt over 8 måneder = 32.000 kr.*

Har du spørgsmål eller vil høre mere, så læg besked på telefon, mail, sms eller via. pb på Facebook.  
Deltagelse aftales senest medio februar 2025.