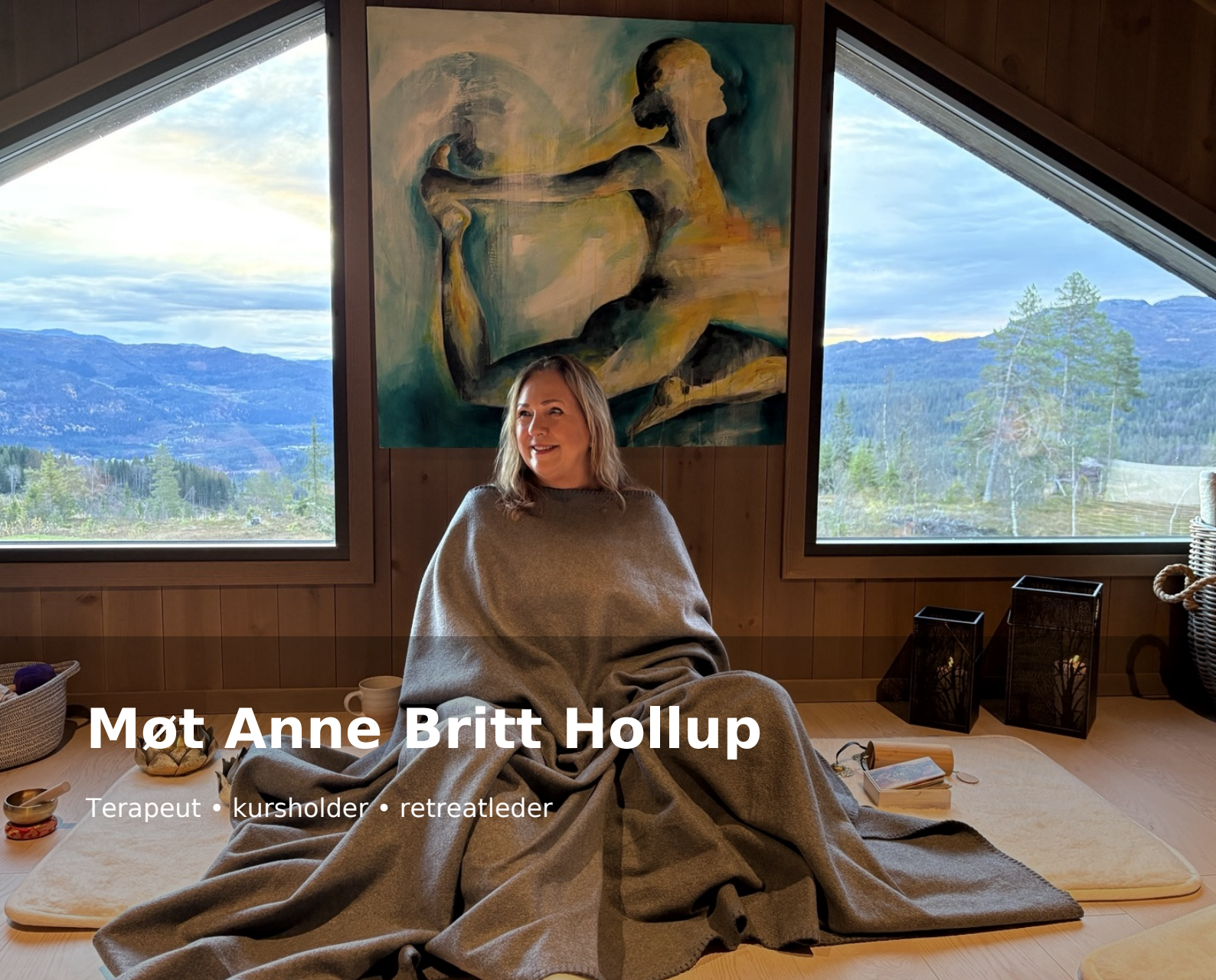


A photograph of Anne Britt Hollup, a woman with blonde hair, sitting on a wooden floor in a cabin. She is wrapped in a thick, grey wool blanket. Behind her is a large abstract painting of a figure. Two large windows on either side of the painting offer a view of a mountainous landscape with evergreen trees under a blue sky. To her right, there are two black metal lanterns and a wicker basket. To her left, there is a small bowl and a cup.

Møt Anne Britt Hollup

Terapeut • kursholder • retreatleder

Nærmere 30 år i arbeid med mennesker

Anne Britt grunnla Sund Naturterapi i 1998 og har siden arbeidet med mennesker gjennom terapi, kurs, utdanning og retreater. Gjennom årene har hun utviklet en helhetlig tilnærming der kropp, følelser, livsmønstre og bevissthet ses i sammenheng.

«For meg handler retreat ikke om å bli en ny eller bedre versjon av deg selv. Det handler om å komme hjem til den du allerede er.»

- Anne Britt Hollup

Golta

28. mai 2018 19:57



Min drivkraft

Min dypeste drivkraft har alltid vært å hjelpe mennesker til personlig frihet – frihet fra traumer, gamle mønstre og begrensninger som kan stå i veien for å leve ut sitt sanne potensial. Ingenting kan måle seg med å se et menneske finne tilbake til sin egen kraft og folde seg ut i sin naturlige, autentiske flora.

Utdanning & faglig bakgrunn

- Naturterapeut og soneterapeut
- Zen Coach
- Kunstterapeut og healer
- Reiki-lærer og Reiki Master
- Utdanning i non-dualistisk terapi hos Nukunu Larsen
- Fordypning i mindfulness, meditasjon, pust og personlig utvikling

Retreater & undervisning

Siden 2012 har Anne Britt arrangert og ledet retreater i Norge og internasjonalt, blant annet på Kreta, i Spania og på Maui, Hawaii. Retreatene kombinerer meditasjon, pust, bevegelse og dans, stillhet, kreative prosesser, deling og terapeutiske øvelser.

Hun har også utdannet flere kull i helhetlig fotsoneterapi og undervist i mindfulness, meditasjon og psykisk helse. En rød tråd gjennom arbeidet er å støtte mennesker i å gå fra tankekjør og gamle mønstre til større nærvær, indre ro og frihet.

Personlig frihet

fra gamle mønstre
til mer livskraft,
autentisitet og ro



Sund Naturterapi

Grunnlagt i 1998

Terapi • kurs • utdanning • retreats

sundnaturterapi.no