

**Kunsten at leve i nuet - Ernest Holm Svendsen  
kommer**

**den 13. september 2011 kl. 19.00 til 21.00**

**på  
Humanica  
Konferencesalen  
Milnersvej 40  
3400 Hillerød**

Ernest Holm Svendsen er cand. mag. i dramaturgi og multimedier, improvisationsskuespiller og forfatter til bestselleren *Nærvær - en praktisk guide til at leve i nuet*. Han er INLPA-certificeret coach, medlem af det århusianske teaterfænomen Café Kølbert og ekstern lektor i innovation på Aalborg Universitet.



Han vil tale om:

- Nærvær – evnen til at være helt tilstede i nuet – er en af de vigtigste nøgler til mening og glæde i livet. Evnen til at være spontan, levende og ægte, evnen til at opleve mulighederne og intensiteten i ethvert øjeblik, til at kunne indgå legende og oprigtigt i relationer til andre og samtidig være tro mod os selv – alt sammen forudsætter det, at vi formår at være tilstede her og nu.

Men vi lever i en travl verden. Under et konstant krav om at være på forkant, som hele tiden presser vores opmærksomhed ud af nuet. At være nærværende kommer derfor ikke længere af sig selv. Det kræver, at vi beslutter os for det, og at vi øver os. Hvilket ikke er svært – vi skal bare vide hvordan.

Det er budskabet fra Ernest Holm Svendsen, som i dette foredrag præsenterer et fascinerende koncentrat af psykologi, hjerneforskning, improvisationsteori og praktisk indsigt i den menneskelige natur. Med klare eksempler og enkle øvelser tilbyder han konkrete anvisninger til, hvordan vi alle kan slå autopiloten fra og tilbageerobre vores naturlige og spontane evne til at være nærværende.

**Pris 200 kr. inklusiv en øl og en vand  
Tilmelding senest 1. august 2011 på [www.humanica.dk](http://www.humanica.dk)**