

SEMINAR FOR LIVSSTYRKETRENERE

31. januar – 2. februar 2019

TEMA: Den kloke kroppen

Sted:

Ris menighetshus, Risbakken 1, 0374 Oslo

Tid:

Torsdag 31. januar kl. 12.00 - 18.00

Fredag 1. februar kl. 08.30 - 17.00

kl. 18.00 Middag på DS Louise på Aker Brygge

Lørdag 2. februar kl. 09.30 – 14.00

Hensikten med seminaret er:

- Styrke identiteten som livsstyrketrenere
- Nærværstrening og yoga som inngangsport til kroppens visdom
- Dele erfaringer og bygge nettverk mellom livsstyrketrenere

Påmeldingsfrist: 7. januar 2019

Bindende påmelding. Påmelding gjøres elektronisk på www.livsstyrketrening.no fra september 2018. Nærmere informasjon kommer.

Pris: Medlemmer: kr. 1800,-. Ikke-medlemmer: kr. 2200,-

Prisen inkluderer kaffe/te og lunsj alle 3 dager og middag på fredag kveld.

PROGRAM

Torsdag 31. januar

- 12.00 - 13.00 Registrering – kaffe/te og lunsj
13.00 - 13.30 Åpning av seminaret
13.30 - 17.30 Fra speilbilde til selvbilde – yoga og nærværstrening
v/Maja Thune, yogaterapeut, kunst- og uttrykksterapeut
17.30 – 18.00 Metalogg og avslutning av dagen

Fredag 1. februar

- 08.30 - 09.00 Kaffe/te
09.00 - 09.30 Refleksjon over gårsdagen
09.30 - 11.30 Tema: «Hvis kroppen kunne snakke...»
Utforskning av temaet med øvelser og metoder fra Livsstyrketreningsprogrammet
Veiledning i plenum v/Eldri Steen
Refleksjon over bruk av metoder
11.30 - 12.45 Lunsj med idéorg, nettverksbygging og mulighet for stillerom
12.45 - 14.00 Videre utforskning av temaet «Hvis kroppen kunne snakke....»
Veiledningstrening i triader
14.15 - 15.45 Hvordan forandrer nærværstrening oss? v/Michael de Vibe
16.00 - 17.00 Årsmøte
18.00 Middag på Middag på DS Louise på Aker Brygge

Lørdag 2. februar

- 09.30 - 10.00 Kaffe/te
10.00 - 10.30 Refleksjon over gårsdagen
10.30 - 12.00 Erfaringer med oppstart og gjennomføring av kurs i Livsstyrketrening
Erfaringer med lokallagsgrupper for livsstyrketrenere
12.00 - 12.30 Lunsj
12.30 – 13.30 Lytt til kroppen i bevegelse v/May Britt Frøysa Lyngroth
13.30 – 14.00 Avslutning og velkommen til Livsstyrketreningsseminar i 2020!