

Kurs i Livsstyrketrening



Kari Hjelde, fysioterapeut og livsstyrketrener
Camilla Finckenhagen, spesialfysioterapeut og
livsstyrketrener



BÆRUM
KOMMUNE

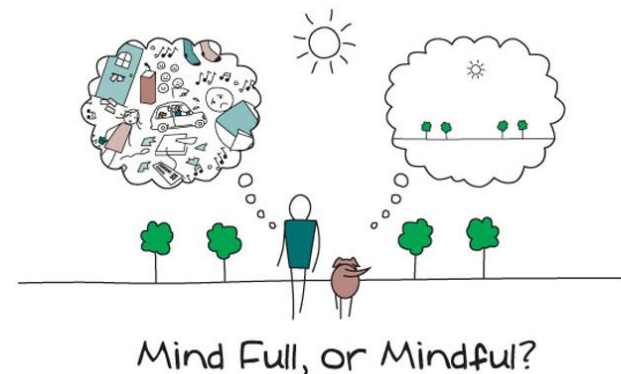
Program for møtet

- Hva er Livsstyrketrening?
- Hva er oppmerksomt nærvær?
- Hva gjør vi i Livsstyrketreningsgruppen?
- Praktisk informasjon
- Praktisk øvelse i oppmerksomt nærvær



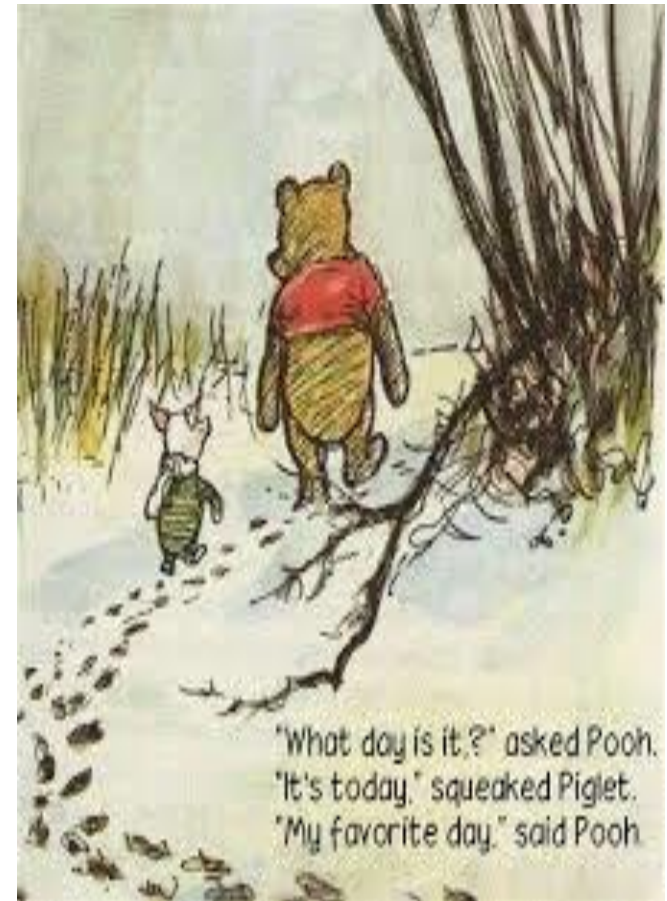
Oppmerksomt nærvær/Mindfulness

- Evnen til å observere kroppslige fornemmelser, tanker og følelser med en åpen, ikke-dømmende, nysgjerrig og aksepterende holdning (Kabat-Zinn 1990)
- Hensikten med oppmerksomt nærvær er ikke å komme til en annen mer ønsket tilstand, men å leve på en bedre måte med situasjonen slik den er
- "When I accept what is, what is changes" (Fritz Pearl)



Holdningene i oppmerksomt nærvær

- Vennlig, ikke-dømmende
- Tålmodighet
- Nybegynnersinn/barns blikk
- Aksept/anerkjennelse
- Ikke streve
- Tillit
- Gi slipp/slippe taket



Tema for samlingene

1. Hvis kroppen kunne snakke
2. Hvem er jeg? – med fokus på ressurser og muligheter
3. Verdier – hva er viktig for meg?
4. Hva trenger jeg? – om å sette egne grenser
5. Sterke og svake sider
6. Glede
7. Dårlig samvittighet
8. Sinne
9. Ressurser, muligheter og valg
10. Avslutning og veien videre



Praktisk informasjon

- Oppstart tirsdag 12.10.21
- Kurset går ukentlig over 10 tirsdager;
 1. 12.10
 2. 19.10
 3. 26.10
 4. 02.11
 5. 09.11
 6. 16.11
 7. 23.11
 8. 30.11
 9. 07.12
 10. 14.12
- Varighet per gang er 4 ½ time 09.00-13.30
- Kurset holdes på Rykkinn fritidshus, Tyttebærstien 30, NB! Innkjøring Leirdueveien.
- Kursavgiften er 1700,- kr.
- Loggbok
- Matpakke
- Yogamatte

Påmelding/kontrakt

Jeg ønsker å delta på kurs i Livsstyrketrening. Kurset går over 10 ganger à 4 1/2 time. Jeg lover meg selv å prioritere kurset den tiden det varer og forplikter meg til å komme til hver samling.

Jeg forstår viktigheten av å delta på hver samling, både for meg selv, de andre deltakerne og kurslederne.

Hvis jeg skulle bli syk eller av spesielle grunner ikke kan komme, vil jeg gi beskjed til kurslederne. Jeg forplikter meg til å trene oppmerksomt nærvær og gjøre hjemmeoppgavene mellom hver samling.

Jeg respekterer og forplikter meg til taushetsplikt. Jeg kan fortelle om hva som skjer med meg selv til andre utenfor gruppen - aldri om de andre i gruppen.

Dato og underskrift

