

KURS I OPPMERKSOMHETSTRENING OG TILSTEDEVÆRELSE

Datoer: onsdag 21.09. og onsdag 28.09.

Tid: 18:30 – 21:00

Sted: Ved idylliske Husviktunet, Jarlsøveien 14, 3124 Tønsberg.

Pris: kr. 1000,- person

Kurset passer alle

Begrenset plass (maks 10)

Kursholder: Ingunn Dahl Karlsen Reg. Gestaltterapeut MNGF og Sosionom

Påmelding skjer ved innbetaling til kontonr. 5083.06.06758, Ingunn Dahl Karlsen



Hjertelig velkommen til en introduksjon av oppmerksomhetsforståelsen innen gestaltterapeutisk tenkning. Det er viktig for meg å formidle at det er ment å være et trivelig kurs hvor du kan slappe av og være deg selv ☺.

Gjennom enkle øvelser gis det mulighet til å erfare og integrere opplevelser i øyeblikket – her og nå -. Øvelsene bidrar til å oppdage noe

om deg selv og til omgivelsene. Mitt ønske er at du som deltaker erfarer noe verdifullt som gir deg mening og som du kan ta med deg i hverdagen.

Begge kveldene blir det erfaringsbaserte øvelser knyttet opp mot teori om indre-, mellom- og ytre sone. (Se info under.) Vi kommer til «å vandre» litt mellom sonene begge kveldene.

I løpet av den første kurskveld er fokuset mer rettet mot oss selv.

Litt teori om **indre sone**: Kroppslige opplevelser.

Litt teori om **mellomsonen**: Kognitive aktiviteter/tankevirksomhet.

Den andre kvelden er fokuset mer rettet mot møte med omgivelsene. Hva skjer med meg sammen med andre mennesker og naturen.

Litt teori om **ytre sone**: Alt utenfor oss selv. (Vi opplever, erfarer og kobler oss på omgivelse via sansene.)

Tidligere deltakere har uttalt:

«En av øvelsene gjekk ut på "å gå inn i seg selv" for så å løfte blikket og se på verden rundt seg. I øvelsen ble det tydeligere for meg at jeg lett grubler når jeg går inn, og når jeg festet blikket på noe utfor meg selv ble det "stille" i hode.»

«Kurset bidro til å oppdage og verdsette ulikheter oss mennesker i mellom.»

«Under kurset kom det også klart frem hvor forskjellig kursdeltakerne kan tenke, og det ga et godt innblikk i ulike personligheter. Det som kan være en utfordring for andre, trenger ikke å være en utfordring for deg, eller omvendt.»

«Jeg opplevde kurset som et kommunikasjons kurs hvor jeg ble mer oppmerksom på hva som skjer i samtale med andre.»

Vennlig hilsen Ingunn

Mobil 413 06 400

www.rgt.no

