

TEMAKURSENE 2010

DINE RESSURSER – DIN FRIHET

LES MER OM:

TEMAKURS I LIVSPRAKSIS - TRANSPERSONLIG TRENING:

KROPPENS SPRÅK.....	1
RETREAT & REKREASJON.....	2
INADVENDT INTENSIV.....	3

Årets fire temakurs har fokus på å erfare direkte gjennom øvelsene og praksisene. Kursene er tilrettelagt for mennesker som har noe erfaring med indre arbeid. Med støtten fra gruppen og kursleder har du nå muligheten til å fordype og utvide din praksis. Det blir rikelig med mulighet for delinger og veiledning. Fokuset er å bidra til at du vinner mer egen autoritet i din prosess og styrker din integritet – sammen med likesinnende.

Slik muskler kan trenes kan vi også trene på å være sanne, frie mennesker.

RABATT! Det er mulig å melde seg på den/de modulene du selv måtte ønske. For kontinuitet, fordypning anbefaler jeg alle fire, da metodene forsterker hverandre. Ved påmelding til alle fire kursene innen 1.mars.2010 gis 700 kr rabatt, som trekkes fra på siste kurs.

OBS! Påmeldingen til hvert av Temakursene er bindende slik at du ved påmelding står du økonomisk ansvarlig. Frem til påmeldingsdatoene vil hele beløpet bli refundert hvis du melder deg av. Etter påmeldingsfristen står du ansvarlig for hele kursbeløpet ved eventuell avmelding.

KROPPENS SPRÅK

Kroppen vet: Et dybdearbeid i hva kroppen kan fortelle om din historie og hvem du er. En utforskning av autenticitet gjennom bevegelse, fra det helt stille og sakte til det intense og kraftfulle.

- * 5 Rytmer dans
- * Yoga strekk øvelser
- * Bevegelses-terapeutiske 5RMT øvelser
- * Sufi inspirert virvling
- * Pusteøvelser for økt kroppskontakt
- * Stillhet og korte meditasjoner
- * Loggskrivning
- * Undervisning

* Delingsrunder og veiledning

Datoer: 29. april – 2. mai

Sted: Øitangen gård, Jomfruland (Telemark)

Tid: tors. kl. 17 - søn. kl.17

Forutsetning: Kontakt med Christine på forhånd

Påmelding: bindende innen 10. mars OBS!

Kurspris: 3.700 kr

Overnatting: I den gamle pitoreske hovedbygningen. Overnattingspris: 290 kr / natten.

Mat: Enkel smakfull mat med mye ferske råvarer tilberedes i samarbeid med kokk. (Gluten-, kumelk- og sukkerfri mat, men ikke ren vegetar). Matprisen vil ligge rundt 200 kr døgnet, alle måltider, te og frukt/nøtter, inkludert. Dette kommer I tillegg til kursprisen.

Reise: Individuell reise Oslo – Valle vil bli samordnet for de deltagerne som ønsker det(ca 2.30 timers kjøretur).Det er også mulig å ta busser til Valle. Taxibåt t/r Valle – Øitangen (ca 20 min).

Mer informasjon:

christine@schjetlein.no

Tlf.: 922 60 216

Christine Schjetlein

RETREAT & REKREASJON

Ferie med mening. Med seks hele dager til vår disposisjon kan vi kombinere innadvendt oppmerksomhet og med å nyte sommeren på praktfulle Jomfruland! Vi mykner og åpner kroppene med morgenpraksiser.

Meditasjon gir oss vår indre forankring. Vi blir mer lydhøre for rytmene i vårt indre og vårt uttrykk ut i verden. I øvelser med tilstedeværelse våger vi å slippe løs kraft og og det kreative i oss.

Det blir en god morgenøkt før noen timer fri midt på dagen til turer og bading på denne unike perlen av en øy ytterst mot havet. Så har vi en ettermiddagsøkt før middag hen mot kvelden.

- * Arbeidstunder ute i naturen
- * Yoga strekk øvelser
- * Meditasjon
- * 5 Rytmer dans
- * Holotropisk puste sesjon (2-3 timer)
- * Dyader (eksistensielle spørsmål, lengre økter)
- * Kreative skriveøvelser
- * Overraskelser...
- * Loggskrivning
- * Undervisning

* Delingsrunder og veiledning

Datoer: 12.- 18.juni

Sted: Øitangen gård, Jomfruland

Tid: lørdag kl. 14.30 - fredag 14.30

Forutsetning: Kontakt med Christine på forhånd

Overnatting: I den gamle pitoreske hovedbygningen. Overnattingspris: 290 kr / natten.

Påmelding: bindende innen 26. april OBS!

Kurspris: 5.500 kr

Mat: Enkel smakfull mat med mye ferske råvarer tilberedes i samarbeid med kokk. (Gluten-, kumelk- og sukkerfri mat, men ikke ren vegetar). Matprisen vil ligge rundt 200 kr døgnet, alle måltider, te og frukt/nøtter, inkludert. Dette kommer I tillegg til kursprisen.

Reise: Individuell reise Oslo – Valle vil bli samordnet for de deltagerne som ønsker det(ca 2.30 timers kjøretur).Det er også mulig å ta busser til Valle. Taxibåt t/r Valle – Øitangen (ca 20 min).

Mer informasjon:

christine@schjetlein.no

Tlf.: 922 60 216

Christine Schjetlein.

INADVENDT INTENSIV

En stille helg - på en av de vakreste øyer jeg vet , ville og vennlige Jomfruland, der havet glir inn i horisonten. Høsten vil prege landskapet med gyldne farger når vi kommer, roen har senket seg etter feriefolket som for lengst har dratt, fastboende rusler sakte med sitt, og vi har det meste av øya for oss selv – i stillhet.

Under høy himmel og vindsus får vi rom for meditasjon. Vi utforsker hvordan møte bevegelsene i sinnet og synke inn forbi tanker, til vi finner dyp indre ro. Helgen er en mulighet til å erfare hvile og indre stilhet som vokser i rytme med naturen. En tid for fordypning.

Dagene vil bestå av:

- * Meditasjon (minimum 2- 3 ganger daglig)
- * Kinhin – gåmeditasjon
- * Yoga strekk øvelser
- * Gange i stillhet i naturen
- * Loggskrivning
- * Undervisning
- * Delingsrunder og veiledning
- * Og,.... kanskje en slowmotion dans

Datoer: 14.- 17.oktober

Sted: Øitangen gård, Jomfruland

Tid: tors. kl. 17 - søn. kl.17

Forutsetning: Kontakt med Christine på forhånd

Påmelding: bindende innen 5.sept. OBS!

Kurspris: 3.700 kr

Overnatting: I den gamle pitoreske hovedbygningen.

Mat: Enkel smakfull mat med mye ferske råvarer tilberedes i samarbeid med kokk. (Gluten-, kumelk- og sukkerfri mat, men ikke ren vegetar).

Totalpris for mat og bo: 1.500 kr.

Reise: Individuell reise Oslo – Valle vil bli samordnet for de deltagerne som ønsker det(ca 2.15 timers kjøretur).Det er også mulig å ta busser til Rugtvedt / Valle. Taxibåt t/r Valle – Øitangen (ca 20 min) ca 100 kr

Påmelding / Mer informasjon:

www.christineschjetlein.no

christine@schjetlein.no

Tlf.: 922 60 216

Christine Schjetlein

