

## **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](http://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 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:
  - Miriam Bø, Østfold
  - Åse Saltvik og Hanne Tronstad, Trøndelag
  - Anniken Farstad, Møre og RomsdalErfaringer fra Nettverksgruppe for Livsstyrketrenere i Sørvest – Åsne Gro Sandvik m.fl.
- 12.00 - 12.30 Lunsj
- 12.30 – 13.30 Lytt til kroppen i bevegelse v/May Britt Frøysa Lyngroth
- 13.30 – 14.00 Avslutning, evaluering og velkommen til Livsstyrketreningsseminar i 2020!