

13.-14. juni
En helg med deg selv i fokus



Yoga

Irene Hessing praktiserer en herlig avslappende yoga hvor alle kan delta, nyte og le!

Les mer på side 2



Avspenning

Marianne Larsen eller Anne Cecilie Hytten tar for seg viktigheten av gode pusteøvelser for å motvirke stress.

Les mer på side 3



Workshop for menn

Petter Mellum leder deg gjennom meditasjon og selvutvikling med bla. robust indianermusikk.

Les mer på side 4



Tankenenes kraft

Anne Koplund lærer bort hvordan du kan bruke tankene dine til å oppnå positive ting i livet ditt!

Les mer på side 5



Stemme

Berit Meland fokuserer på lysten til å leke med stemme, rytmer og lyder.

Les mer på side 6



Kvinnerirkel

Inger Lill Solberg leder oss inn i øvelser hvor vi blir bevisst vår egen tilstedeværelse.

Les mer på side 7



En helg for deg som ønsker å lære litt av hvert når det gjelder bevissthet og øvelser.

Denne helgen kan alle dra nytte av, både menn og kvinner i alle aldre. Dette er en helg full av glede, samvær og latter.

Dato: 13.-14. juni 2009

Tid: Lørdag 9-18 og søndag 9-16

Sted: Fossheim Hotell i Hemsedal

Kursavgift: Kr 2300,- inkl.

2 x frokost og 2 x lunsjpakker

Middag: kr 250,- pr pers.

Overnatting 2 døgn uten mat

Standard: kr 700/850 pr pers

Deluxe: kr 900/1050 pr pers

Hytte: kr 550 6 pers

(eks. sengetøy og vask)

Påmelding til:

Inger Lill Solberg

Mail: ils@verysoon.no

Tlf: 908 91 370

Påmeldingen er bindende, men plassen kan overdras til andre.

For mer info
www.verysoon.no



Yoga

Yoga betyr union mellom kropp og sjel. Dette skjer gjennom bevisst pust og stillhet inni deg. Så enkelt. Så genialt. Dyp pust er rensende, omskapende og balanserende. For hele deg.

Yoga gir deg muligheten til å se forbi forvrengningen av virkeligheten som Sinnet ditt har laget. Man oppdager at alt rommer adskillig mer enn det det ser ut som ved første øyekast :)

Fokus på pust i kombinasjon med en flyt av enkle øvelser for å åpne og varme opp kroppen, stillhet, nærvær med deg selv og stilne tankeflommen. Bo deg inn i kroppen din og flytt bevissheten fra hodet og ned til hjertet. Du får med deg en "redskapskasse" etter kurset som gjør at du lettere beholder ro, glede og klarhet i et dagligliv med høyt tempo. Du vil komme hjem med fornyet energi og inspirasjon!

Du trenger ingen forkunnskaper, kun en kropp. Har du vært borti yoga tidligere, vil du uansett oppleve og lære nye ting som du vil ha glede av. Yoga er et unikt redskap for å reparere ubalanser i kroppen og bli sterk og myk. Det er lettere å være et glad menneske hvis kroppen fungerer som den skal.

Vi inviterer deg til et stevnemøte med deg selv på en yogamatte!

*Irene
Hessing*

For mer info
www.verysoon.no



Avspenning

Et pusterom i hverdagen.
Hvordan gjøre hverdagen enklere?

Vi gir deg teknikker og øvelser på hvordan pusten kan løse opp i spenninger og skape bedre harmoni og balanse i deg.

Pusting er en livsnødvendighet, og er en del av selve eksistensen. Går du stadig rundt med spenninger i kroppen, er det trolig fordi du ikke tilfører kroppen nok oksygen. Får ikke hver celle i kroppen nok oksygen, vil det fort oppstå spenninger.

Pustemønsteret vårt endres ved stress. Når vi utsettes for stress har vi en tendens til å puste for mye. Hjernen vår jobber som autopilot og tar over dette pustemønsteret.

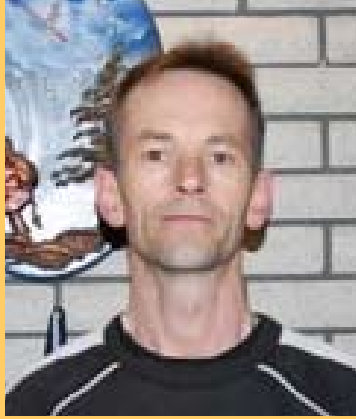
Vi ønsker å gi deg teknikker og øvelser på hvordan pusten din kan gi deg en bedre hverdag og bryte uhensiktsmessige pustemønstre. En god pust vil styrke deg både fysisk og psykisk.

En god pust vil gi deg bedre balanse og energi i hverdagen.

Dette er målet vårt med kurset og er du interessert ser vi frem til å møte deg .

*Marianne Larsen og
Anne Cecilie Hytten*

**For mer info
www.verysoon.no**



Workshop for menn

**Lær å meditere med enkle teknikker.
Gi slipp på stress og ubalanser.**

På denne workshopen får du en innføring i meditasjon og selv-innsikt slik at du kan starte utviklingen videre av deg selv.

Ved å være tilstede i deg selv og bli mer bevisst hva du gjør så oppnår du det du ønsker deg.

Eks: Lysøvelsen - en øvelse uten fysisk berøring.

Rens av kropp og sinn. Bli kvitt gammel energi og hent ned ny energi. Rensing av kroppens energipunkter. En herlig øvelse hvor du føler deg lett og god i kroppen etterpå.

Frigjøring av seg selv og en behagelig "reise" ved hjelp av herlig, robust indianermusikk.

Du vil bli ledet gjennom meditasjoner som gir deg ro og energipåfyll. Du blir mer bevisst og nullstiller deg etter en helg med mange inntrykk.

Innblikk i chakrasentrene som utgjør energisentrene i kroppen. I disse sentrene ligger følelser og farger som styrer kroppen din.

*Petter
Mellum*

**For mer info
www.verysoon.no**



Tankens kraft

Du har kanskje hørt om "loven om tiltrekning", og hvordan den påvirker deg?

I korte trekk går den ut på at positiv tenkning gir positive resultater, og negativ tenkning gir negative resultater.

Det er selvfølgelig enkelt å tenke positivt når livet er godt, verre er det når livet går i motbakker. Det er jo nettopp i motbakker vi trenger gode redskaper for å snu på tankene våre, slik at livet igjen kan bli til glede for deg selv og dine omgivelser.

Du har nå muligheten til å lære hvordan du bruker tankene og følelsene dine, og hvordan dette påvirker livet ditt.

Du vil få noen gode og velprøvde teknikker i hvordan du kan forandre på uønskede situasjoner med enkle grep.

Temaer som vil bli belyst er bl.a. tankens kraft, bevisstgjøring av tanker og følelser og hvordan du kan nå målene i livet ditt.

*Anne
Koplund*

**For mer info
www.verysoon.no**



Stemme

Lysten til å dele og lysten til å leke med sanger, lyder og rytmer er mitt fokus. Vi arbeider sammen i samlet gruppe hele tiden Vi synger sammen og vi synger alene.

Vi utforsker sangteknikk og musisk uttrykk. Ingen, lite eller mye erfaring. Alle er velkommen.

Jeg underviser med bakgrunn i min egen erfaring som sanger og med utdanning i Komplette Sangteknikk.

Denne sangteknikken er et grunnleggende system for bruken av stemmen, konkret og for alle stilarter, også tale. Grunnfilosofien er at alle lyder kan lages sunt, alle kan synge eller lære å synge. Vi ble født med evnen!

Velkommen til et møte i gleden over å bruke stemmen!

*Berit
Meland*

**For mer info
www.verysoon.no**



Kvinneresirkel

Å knytte kontaktar – utan ord.

”Å kjenne seg trygg i lag med framande. Å skape ein usynleg sirkel av ro, tryggleik og auka sjølvkjensle. Å sjå ei framand kvinne i augo og kjenne fellesskapen i det å vere kvinne..

Å ta fram energi som allereie ligg inni oss. Me kjenner berre ikkje etter dei i ein elles stressa kvardag.

Å gi energi til andre og lære øvingar som hjelper deg å gi slipp på vanar og mønster i livet ditt som ikkje gir deg noko.

Rett og slett bli ei vaken og bevisst kvinne. Få pusterom.”

Dette skrev journalist Line Sandvik i Hallingdølen i november 2008.

Øvelsene er laget av kvinner – for kvinner.

Vi møtes uten ord og tilbringer tid sammen basert på aksept, få lov å være den man er og bevisstgjøring av hvordan vi ser på oss selv.

I løpet av en kvinnesirkel vil vi gjøre øvelser som hjelper deg til å gi slipp på rigide mønstre som ikke tjener deg mer, slik at du kan leve livet ditt som en våken og bevisst kvinne.

*Inger Lill
Solberg*

**For mer info
www.verysoon.no**