

# Stressmestring

for bedrifter og organisasjoner

- Workshop om stressmestring
- Yoga
- Acem-meditasjon

Basert på vitenskapelig forskning. Uten religion og mystikk.  
60,000 personer har lært Acem.meditasjon. Omfattende internasjonal virksomhet.

## Stressmestring

### Mål

Bidra til mer energi i en travel hverdag, redusere stressplager og bedre livskvalitet.

### Virkemidler - ulike tilbud:

- Workshop stressmestring
- Yoga, trening i fysisk avspenning
- Acem-meditasjon, trening i mental avspenning

Se omtale.

### Sted

Etter avtale: lokalt på arbeidsplassen, arbeidsgivers kurssted eller Acems kurscenter på Halvorsbøle, Jevnaker.

## Samarbeidspartnere

Acem har i flere år gjennomført stressmestringskurs i samarbeid med norske bedrifter, offentlige etater og organisasjoner slik som Kreftforeningen, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) og Kommunal Kompetanse m.fl.

## Hvorfor stressmestringskurs?

Høyt arbeidstempo, endring og omstilling skaper økt press på enkeltindivider og organisasjoner. Det kan belaste relasjoner på jobb, i privatliv og lede til sykefravær. Forståelse av hva som øker og reduserer stress er viktig i dagens travle samfunn.

## Våre tilbud

Kurs tilbys enkeltvis eller i kombinasjon:

- **Workshop stressmestring**
- **Yoga, trening i fysisk avspenning**
- **Acem-meditasjon, trening i mental avspenning**

Innhold, varighet og opplegg kan tilpasses etter behov.

Stressmestringskurs kan inngå som tiltak for å redusere eller forebygge stress hos enkeltindivider, enheter eller organisasjoner.

## Ta kontakt

Er du interessert i ett eller flere av Acems stressmestringstilbud til bedrifter og organisasjoner, ta kontakt for nærmere informasjon med Acem tlf. 23118700 (kl.10-15) eller Geir Wærnes tlf. 91341328.

## Workshop stressmestring



En workshop i stressmestring varer to til tre timer. Den gir en kort innføring i stressmestring og praktiske smakebiter på stressreducerende teknikker.

Workshop kan med fordel tilbys i kombinasjon med etterfølgende kurs i yoga og/eller Acem-meditasjon.

## Yoga



Vårt yogatilbud består av enkle fysiske øvelser. De utføres langsomt og passer for alle.

Vanlige resultater er mindre stress i kropp og sinn, mer overskudd til arbeid og fritid.

Man kan starte trett og slutte opplagt.

To varianter av yoga tilbys:

- yoga på matre som utføres på gulv
- kontoryoga som utøves på stol.

## Acem-meditasjon



Acem-meditasjon er en norsk, mental avspenningsteknikk uten tilknytning til religion eller mystikk.

Deltakere på begynnerkurs rapporterer ofte:

- dyp avslapning
- mer energi
- bedre konsentrasjon
- bedre søvn
- økt toleranse for stress
- personlighetsutvikling

På sikt kan regelmessig meditasjon bidra til selvutvikling, bedre kontakt med seg selv og omgivelsene.

Effekter av Acem-meditasjon er dokumentert gjennom forskning i Norge og Sverige.

Acem-meditasjon er lett å lære og passer for alle voksne mennesker.

## Kursledelse

**Magne Bell** - sivilingeniør. Lang erfaring fra næringsliv bl.a. Ing. Thor Furuholmen, Dr. techn. Olav Olsen, Aker Kværner.

**Øyvind Ellingsen** - overlege, Hjerte-medisinsk avdeling, St. Olavs Hospital, professor ved Det medisinske fakultet, NTNU, Trondheim.

**Anne Friis-Baastad** - spesialutdannet fysioterapeut. Lang erfaring fra undervisning i stressmestring innen psykiatri og rusomsorg. Tidligere leder av Norsk Yoga-skole.

**Maria Gjems-Onstad** - privatpraktiserende psykolog, spesialist i klinisk psykologi.

**Anne Thomte** - yogalærer, leder for Norsk Yoga-skole, teater og bevegelsespedagog.

**Geir Wærnes** - sivilingeniør, siviløkonom. Lang erfaring fra næringsliv bl.a. Telenor, Norsk Hydro, Veritas.

*Andre kursledere kan delta etter behov.*

## Acem

Acem er en frivillig, internasjonal organisasjon med undervisningsvirksomhet, drevet idealistisk med ikke-økonomiske formål. Den er stiftet i Norge i 1966.

Organisasjonen har som formål å stimulere menneskelig vekst gjennom Acem-meditasjon, kroppsøvelser, gruppepsykologi og kulturaktiviteter.

Acem-meditasjon er en metode til avspenning, overskudd og personlighetsutvikling. Den er utviklet i Norge over 40 år, basert på psykologisk forståelse. Mer enn 60 000 personer har lært Acem-meditasjon i Norden. Norsk Yoga-skole er en avdeling innen Acem.

## Halvorsbøle



Acems kurssted på Halvorsbøle, Jevnaker ligger en times kjøring fra Oslo og Gardermoen.

Stedet er godt egnet for kurs i stressmestring. Se **[www.halvorsbole.no](http://www.halvorsbole.no)** for nærmere informasjon.