



Fagakademiet i samarbeid med ACEM og Norsk Yogaskole inviterer til kurset

Kom i form! Trening, yoga og avspenning

Målgruppe

For alle som ønsker å

- komme i form
- hente overskudd og lade batteriene
- forebygge mulige helseplager

Kurset er også godt egnet for sykemeldte som har godt av trening.

Kursets formål

Kurset er ment å være en hjelp til selvhjelp og har som målsetting å lære deltakerne gode treningsopplegg for hverdagen.

Kursets hovedinnhold

- Instruksjon i effektiv fysisk trening
- Instruksjon i yoga og meditasjon
- Treningsopplegg for den enkelte
- Forskningsresultater knyttet til trening og avspenning

| Sted | Dato | Pris | Påmeldingsfrist |
|-----------------------|---------------------|------------|-----------------|
| Halvorsbøle, Jevnaker | 31.03. - 02.04.2011 | Kr 3.950,- | 01.03.2011 |

Pris er inkludert helpensjon i enkeltrom, undervisning og kursmateriell.

Om kurset

Variert program

- Du lærer – og praktiserer
- Du blir svett – og bygger kondis
- Du oppøver kroppslig ledighet – og slapper av
- Turer i nydelig natur – uformell atmosfære

Kom som du er

- Instruksjonen og treningen tilpasses din form
- Ingen krav om kondis og mykhet

Yoga

- Rolige bevegelser
- Gir stiv muskulatur ny mykhet
- Ikke prestasjonsorientert, alle får det til

Dreiva – enkel dans til multiple rytmer

- Løser opp og gir god stemning
- Vi instrueres i enkle grunntrinn og beveger oss til god musikk

Halvorsbøle kurssted

- **Gourmet vegetarmat:** Halvorsbøle har spesialisert seg på variert, velsmakende vegetarmat. Supper, varme middagsretter, utsøkt koldtbord og bugnende fruktfat i pausene
- God ramme for læring, fysisk utfoldelse, rekreasjon og velvære

Kursholdere

- Erfarne, engasjerte og høyt utdannede kursholdere innen de ulike fagfelt

Tid og sted

Torsdag 31. mars 2011 kl. 10.00 til lørdag 02.04.2011 kl. 14.00 på Halvorsbøle på Jevnaker. Overnatt gjerne fra onsdag kveld for å oppnå en rolig kursstart.

Halvorsbøle – Acems kurssted – ligger vakkert til ved Randsfjorden, en drøy times kjøring fra Oslo eller en time fra Gardermoen. Stedet er kjent bl.a. ved at regjeringen i 14 år holdt budsjettkonferanser der. Halvorsbøle har en Detox-ramme. Det serveres velsmakende vegetarmat, stedet er alkoholfritt og har røykfritt innemiljø. Det er ikke TV på rommene. Denne rammen egner seg godt for rekreasjon, helse, velvære og avspenning. I alle pauser vil det bli servert en bugnende fruktbuffet.

Pris og påmelding

Kr. 3.950,- pr person inkl. undervisning, instruksjon, måltider og overnatting i to døgn i enkeltrom med dusj/wc. Dobbeltrom kr. 3800,- per person. Ekstra overnatting inkl. enkel kveldsmat og frokost kr 490,- for de som ankommer onsdag kveld.

Påmelding sendes elektronisk eller skriftlig. Se påmeldingsskjema siste side. Påmeldingsfrist 1. mars 2011.

Kursledelse

Kursledelse:

Inger-Lise Nesvold er utdannet fysioterapeut og er for tiden PhD-student. Inger Lise er ansvarlig for kurset "Helse og avspenning" for brystkreftopererte kvinner. Yoga-instruktør.

Kursholdere og instruktører:

Anne Friis-Baastad, utdannet fysioterapeut og tidligere leder av Norsk Yogaskole.

Svend Davanger, lege, dr.med., førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo, Institutt for medisinske basalfag. Tilknyttet Senter for molekylærbiologi og nevrovitenskap. Han har undervist i Acem meditasjon i siden 1981.

Øyvind Ellingsen, overlege ved Hjertemedisinsk avdeling, St. Olavs Hospital og professor ved Det medisinske fakultet, NTNU, Trondheim. Øyvind har utarbeidet CD'en om kroppsmeditasjon som inngår i kursavgiften.

Terje Buer er lærer, yogainstruktør og instruktør i danseformen Dreiva.

Vibeke Videm, professor i immunologi, NTNU, Trondheim og overlege ved Blodbanken, St. Olavs Hospital. Vibeke er forfatter av boken "Verd å vite om vegetarmat".

Referanser

"Kom i form" kurset avholdes for første gang i 2011, og vi har derfor naturlig nok ingen deltakerreferanser fra dette kurset.

Kommunal Kompetanse har imidlertid lang erfaring i å holde kurs på Halvorsbøle kurssenter og samarbeide med Norsk Yogaskole og Acem. 12 ganger har vi arrangert stressmestringskurset Arbeid og avspenning på Halvorsbøle. Deltakerne har gitt svært gode evalueringer. Her er noen av dem:

Tone Roland Enger, fysioterapeut, Hokksund: "Vi lærte teknikker det er enkelt å bruke i dagliglivet – og med meget god virking. På alle måter et veldig nyttig kurs. Det ga meg mye som jeg bruker selv og i mitt arbeide."

Vibeke Knatterud, trygdesjef, Rjukan: "Jeg tror tre ukers ferie ikke ville gitt like grundig og god rekreasjon. Fikk viktig input og mye guts. Svært positivt at vi kom med svært forskjellig bakgrunn og at alle ble godt ivaretatt. Ideelt kurssted uten radio og TV der det var lett å slappe av og se litt nærmere på seg selv. Bra at kurset ikke var prestasjonsorientert."

Alle har glede av trening og avspenning

Forskning viser at trening er like godt for kroppen om man er 60, 40 eller 20 år. Hvordan trener vi best for å komme i form?

Hvordan trener vi slik at vi klarer å innarbeide trening som en regelmessig aktivitet?

Du er ikke eldre enn ryggraden din er stiv! Med enkle yogaøvelser og riktig bruk av pusten, blir kroppen din litt mykere og mye ledigere.

Effektiv avspenning gjennom meditasjon gir overskudd og god stressmestring.

Enkle tilpasninger i kosten kan for mange bedre velværet og understøtte treningen.

Du trenger ikke besøke treningsstudio for å komme i form.

Program

(med forbehold om enkelte endringer)

Torsdag 31. mars

| | |
|---------------|--|
| 09.00 – 10.45 | Ankomst, innsjekking |
| 11.00 – 11.30 | Velkommen, presentasjon av kursopplegget |
| 11.30 – 12.30 | Forskning om treningsprinsipper og helse – Hvordan få lyst til å trene? v/professor dr.med. Øyvind Ellingsen |
| 12.30 – 14.00 | Lunsj – fri |
| 14.00 – 14.45 | Styrke- og utholdenhetstrening v/fysioterapeut Inger-Lise Nesvold |
| 15.00 – 16.45 | Enkel intervalltrening og tur |
| 17.15 – 18.45 | Gode øvelser for vonde rygger, spente muskler og stresshodepine Instruksjon i yoga (I) |
| 19.00 – 20.00 | Middag |
| 20.30 – 21.15 | Kostholdstips v/Professor dr.med. Vibeke Videm |
| 21.45 – | Peisestue - sosialt |

Fredag 1. april

07.30 – 08.45

Frokost

09.00 – 10.30

Bli svett – bygg kondis

- Hvordan trene ulike muskelgrupper
- Styrketrening

11.00 – 12.30

v/fysioterapeut Inger-Lise Nesvold

Instruksjon i avspenningsteknikker

Valgfritt: a) Kroppsmeditasjon og yogapust b) Acem meditasjon

12.30 – 13.30

Lunsj

13.45 – 15.00

Tur og enkel intervalltrening

15.30 – 17.00

Gode øvelser for vonde rygger, spente muskler og stresshodepine

Instruksjon i yoga (II)

17.15 – 19.00

Trening i meditasjon

- Kroppsmeditasjon og yogapust, eller
- Acem meditasjon

19.00 – 20.00

Middag

20.30 – 21.15

Effekter av stress og avspenning

v/dr.med. Sven Davanger

21.45 – 22.30

Instruksjon i Dreiva – frivillig, for dem som vil bevege seg til gode rytmer.

v/Dreivainstruktør Terje Buuer

Lørdag 2. april

07.30 – 08.45

Frokost

09.00 – 10.15

Intervalltrening – tilpasset den enkelte

10.45 – 11.15

Instruksjon i enkel hverdagsyoga

- Øvelser du kan gjøre på jobb

11.30 – 12.45

Trening i kroppsmeditasjon og yogapust, evt. Acem meditasjon

12.45 – 13.00

Tips for hverdagen – Oppsummering av kurset

13.00 – 13.45

Lunsj og avreise



Påmelding: Kom i form!

Påmeldingsfrist: 01.03.2011

Halvorsbøle 31.03. – 02.04.2011 [Klikk her](#)

| Påmeldingsinformasjon | |
|--|-------------------|
| Navn | |
| Telefon / mobil | Stilling/funksjon |
| E-postadresse | |
| Arbeidssted, adresse og postnummer | |
| Bestillernummer / Referansenummer | |
| Fakturaadresse (hvis annen enn over) | |
| Ønsker ankomst: (onsdag kveld/torsdag morgen) | |
| Kommentarer | |
| Dato | Underskrift |

Ved påmelding via faks eller post vil deltakerne få bekreftelse etter hvert som påmeldingene registreres. Påmeldingen er bindende og medfører betalingsplikt etter påmeldingsfristens utløp. Fagakademiet forbeholder seg retten til å avlyse kurs/seminar ved lav påmelding, sykdom og lignende.



Fagakademiet
Nedre Storg 9
3015 DRAMMEN

E-post: Region-sor@fagakademiet.no
Nettside: www.fagakademiet.no
Telefon: 417 86 400