



~~~~~  
SØNDRE LAND KOMMUNE

## Kurs i Livsstyrketrening



Foto: Linda Dotset Steina

### *Livsstyrketrening* *Bevisstgjøring – muligheter – valg*

Har du langvarige helseplager som smerter i kroppen, søvnproblemer eller opplevelse av stress, uro og tristhet?

Da kan du nå få mulighet til å delta på kurs i Livsstyrketrening i Søndre Land. Avholdes på Hovlitunet åtte fredager med oppstart i februar 2022.

Langvarige helseplager kan gjøre oss mer sårbare. Det er heller ikke alltid en enkel forklaring på hvorfor vi får plager. Daglige utfordringer, valgene vi tar og motgang vi møter i livet kan sette seg i kroppen og gi ulike symptomer og utslag.

### **Målet med kurset i Livsstyrketrening:**

Kurs i Livsstyrketrening hjelper deg å møte ulike utfordringer med økt motstandskraft og styrke, og til å ha tillit til dine egne ressurser. Det er også et mål at du blir mer bevisst på din egen livssituasjon, hva som er viktig for deg og hvilke ressurser, muligheter og valg du har.

### **Hvem passer kurset for?**

Kurset er for deg som har sammensatte plager knyttet til muskel- og skjelettsystemet, stressreaksjoner, kronisk sykdom eller utbrenthet, og for alle som vil lære mer om hvordan vi kan håndtere stress og hverdagens utfordringer på en god måte.



## Hvordan foregår kurset?

På kurset jobber alle deltakerne sammen i en gruppe. Forskning på denne typen kurs viser at gruppedeltakerne betyr mye for hverandre. Gjennom å lytte og lære av hverandre, oppdager deltakerne både likheter og forskjeller som kan gi påfyll i hverdagen.

Gjennom praktiske øvelser lærer du å flytte oppmerksomheten fra problemer til ressurser og muligheter.

På samlingene lærer deltakerne oppmerksomt nærvær (mindfulness) og hvordan tanker, følelser og kroppslige reaksjoner henger sammen. Vi bruker ulike metoder som dikt, musikk, form og farge, ufullstendige setninger, deling, refleksjon og veiledning. Alt er invitasjoner og du velger selv om du vil delta på de ulike øvelsene eller ikke.

Hver samling har et hovedtema:

- Hvis kroppen kunne snakke
- Hvem er jeg – selvoppfattelse og selvbylde
- Verdier – hva er viktig for meg?
- Hva trenger jeg? Om å sette egne grenser
- «Sterke» og «svake» sider
- Glede
- Dårlig samvittighet
- Sinne
- Resurser, muligheter og valg
- Avslutning og forankring

Å arbeide med de ulike temaene kan både være inspirerende, krevende og gi overraskelser.

## Tidligere kursdeltakere sier:

«Det er så godt å vite at jeg ikke er alene om plagene mine»

«Jeg visste ikke at den dårlige samvittigheten min tok så stor plass»

«Jeg ser at jeg fremdeles har mange ressurser og at jeg ikke lenger er en person med bare smerter»

**Praktisk informasjon:**

Gruppen ledes av en livsstyrketrener og en frisklivsveileder. Kurset gjennomføres med 8 samlinger, hver på 2,5 time, med innlagte pauser. På grunn av koronasituasjonen kan vi maksimalt ha åtte deltakere per kurs. Kurslederne har en forsamling med alle deltakerne for å avklare om kurset er aktuelt for den enkelte som melder sin interesse for deltakelse.

Kurset er gratis. Hovlitunet har kantine man kan benytte i pausene.

**Når:**

Ukentlige samlinger fredager kl. 11.00 – 13.30 med oppstart februar 2022.

**Sted:**

Hovlitunet

**Påmelding:**

For nærmere informasjon og påmelding kan du ta kontakt med:

Linda Dotset Steina, spesialsykepleier og livsstyrketrener, mob. 977 91 965  
[lindadotset.steina@sondre-land.kommune.no](mailto:lindadotset.steina@sondre-land.kommune.no)

Roger Vestrum, frisklivsveileder, mob. 958 57 740  
[roger.vestrum@sondre-land.kommune.no](mailto:roger.vestrum@sondre-land.kommune.no)

For mer info: [www.livsstyrketrening.no](http://www.livsstyrketrening.no)

Påmelding innen 01. februar 2022.

