



3 dages kursus kun for fagfolk - 16. - 19. september 2011

"På egen hud"

Odsherred Terapihave og Center for Naturterapi tilbyder en kvalificeret teoretisk og praktisk indføring i helhedsorienteret stressrehabilitering - baseret på over 4 års erfaring med at drive en terapihave samt at arbejde med naturen som integreret element i behandling af bl.a. alvorlige stressramte.

Kursus Program

Fredag 16. september

Ankomst kl 10.00

Velkomme og havevandring
Kaffe/te

Indkvartering i eget værelse

Oplæg 1

Introduktion til Odsherred Terapihave og weekenden

- historien/mennesker bag haven/ inspiration bag haven
formål/mission

- bærende principper og behandlingsmetodologi – Odsherred Terapihavens eksistentielle, natur-assisteret helhedsorienteret model for restituering og rehabilitering efter alvorlige stressbelastnings reaktioner.

- klient gruppe/cases

- spørgsmål

Rationale bag weekendens opbygning - som er en blanding af teoretiske oplæg, refleksioner/diskussioner, praktiske øvelser samt oplevelsen af Odsherreds behandlingstilgang 'på egen hud'.

Frokost kl. 12.45

Haveterapi/haveophold/nærvær i naturen – 'doing' and 'being' in the garden.

Egen tid/hvile tid i stilhed

Kaffe/te kl. 16.00 - med fællesrefleksion og fortællinger omkring temaet "Odsherred Terapihavens model for stressbehandling".

Oplæg 2

Grøn rehabilitering

- Terapihaver, haveterapi og og andre natur-assisterede tilgange i behandling af stressramte.

- Naturen og psyken - set fra restorative, psykologiskregulerings samt triveselsfremmende og eksistentielle perspektiver.

Aftensmad kl.19.00

Aftenens program vil indholde diverse elementer som:

- Kropsafspænding - autogen afspænding

- Kropsterapi

- Egen tid/hvile tid

Odsherred
Terapihave
Høkerup

Odsherred Terapihave
Stokkebjergvej 1 - Høkerup
4500 Nykøbing Sjælland
www.odsherredterapihave.dk

Center for Naturterapi
Feddet 17
4640 Faxe
www.naturterapi.dk





“På Egen Hud” - 3 dages kursus kun for fagfolk

Lørdag den 17. september

Morgenmad kl. 8.00 - 9.00

Haveterapi/haveophold/nærvær i naturen

Kaffe/te kl. 10.00 - med fællesreflektion og fortællinger omkring temaet ”Mindfulness/nærvær/sanseopmærksomhedstræning i haven”

Egen tid/hvile tid i stilhed

Frokost kl. 12.45

Haveterapi/haveophold/nærvær i naturen – ‘doing’ and ‘being’ in the garden.

Kaffe/te kl. 16.00 - med opsamling fra aktiviteter, fælles deling og refleksioner mm.

Individuelle sessioner - supervision og sparring med Helle Eliasson (psykoterapeut og ledende terapeut i Odsherred Terapihave) og Anna Adhemar (aut. Psykolog, leder af Center for Naturterapi).

Samt tid til faglig fordybelse med andre kursister, bøger og artikler.

Aftensmad kl. 19.00

Aftenens program vil indholde diverse elementer som:

- Kropsafspænding - autogen afspænding
- Kropsterapi
- Egen tid/hvile tid

Søndag den 18. september

Morgenmad kl. 8.00 - 9.00

Haveterapi/haveophold/nærvær i naturen

Kaffe/te kl. 10.00

Egen tid/hvile tid i stilhed

Frokost kl. 12.45

Havevandring i fælleskab, derefter opsamling og evaluering i plenum

Fælles guidet naturmeditation

Stilhed i haven – alene tid (½ time)

Kaffe/te kl. 15.30

Farvel og tak kl. 16.00

Undervisere

Anna Adhémar, autoriseret psykolog, mindfulness instruktør og leder af Center for Naturterapi.

Helle Eliasson, psykoterapeut, rehabiliteringsvejleder og ledende terapeut på Odsherred Terapihave. Merete Due Johnsen, leder af Odsherred Terapihave.

Odsherred
Terapihave
Høkerup

Odsherred Terapihave
Stokkebjergvej 1 - Høkerup
4500 Nykøbing Sjælland
www.odsherredterapihave.dk

Center for Naturterapi
Feddet 17
4640 Faxø
www.naturterapi.dk

