

NÆRVÆRSTRENING

En vei til selvforståelse - teori og praksis med Dag Furuholmen og Kristin Flood

Tema: Hvordan skille mellom reaktivitet og ansvarlighet

Vi inviterer til 4 ukers intensiv nærværstrening med korte, teoretiske innledninger og praktiske øvelser. Målet er å gi deg verktøy som du senere kan bruke på egenhånd. I vårens kursrekke vil deltakerne lære mer om ubevisst reaktivitet som ikke gavner, og hva det betyr å ta personlig ansvar for egen atferd. Kurslederne har hatt sju slike kurs tidligere, som alle har vært fullbooket.

Vi har tretti års erfaring med meditasjon og har brukt *self inquiry* som metode i en årrekke, slik den praktiseres innenfor *Diamond Work/Ridhwan school*. Vår erfaring er at denne kombinasjonen er en unik måte å oppøve større oppmerksomhet om kropp, følelser og psyke, og lære å se disse aspektene som en helhet.

På kurset får du anledning til å se årsaker og sammenhenger med nye øyne. Ved hjelp av skriveøvelser kan du sammenfatte essensen av det du oppdager og holde fast ved ny innsikt.

Self inquiry er en effektiv metode som anvender spesifikke spørsmål til å gå dypere. Kombinert med meditative øvelser og skriving vil du få ny innsikt om din egen psyke og om hvordan du fungerer i hverdagen.



Fire ganger: 5., 13., 19. og 26. mars

Tid: 1800 – 2100.

Sted: Litteraturhuset, Wergelandsvn. 29, Oslo

Sal: Kverneland, 2.etasje.

Pris: kr 1.700,-

Påmelding: dag@furuholmen.no innen 11. feb.

Innbetaling: Kristin Flood, kontonr. 50381020719

Arrangør Kristin Flood og Dag Furuholmen

For mer info: kristinflood.com, furuholmen.no

Dag Furuholmen er spesialist i psykiatri med privat praksis og har arbeidet med psykoterapi individuelt og i grupper siden 1970-tallet. Han har vært tilknyttet *Ridhwan School* i USA i 15 år og har videreutviklet sin meditasjonspraksis med *Daniel Brown (USA)*. Han har skrevet flere bøker om psykologisk trening, rusbehandling og menns identitet og psyke i vår kultur. Han holder regelmessig utviklingskurs for menn, workshops om den indre kritikeren og foredrag. Hans to siste bøker er: *VÅG MER - en bedre hverdag med psykologisk trening (Kom forlag 2005)*. *MANNEN - Myter, Løgn og Sannhet (Cappelen Damm 2015)*

Kristin Flood har siden 1980-tallet jobbet som journalist, først i Oslo, deretter i Italia, for *Aftenposten* og andre norske medier. Hun har lang, personlig erfaring med meditasjon og oppmerksomhetstrening og har holdt skrivekurs og stillhetsretreater i femten år. Bestselgeren hennes *AMOR FATI*, som kom i 2002, var en av landets første bøker om oppmerksomhet. De to siste bøkene hennes er: *I FRANS AV ASSISIS FOTSPOR*, jakten på en annen rikdom (Stenersen 2009) og *ROM FOR STILLHET* (Cappelen Damm) og *NÆRVÆR - hvordan jeg fant min indre hvilplass* (Cappelen Damm 2015)

