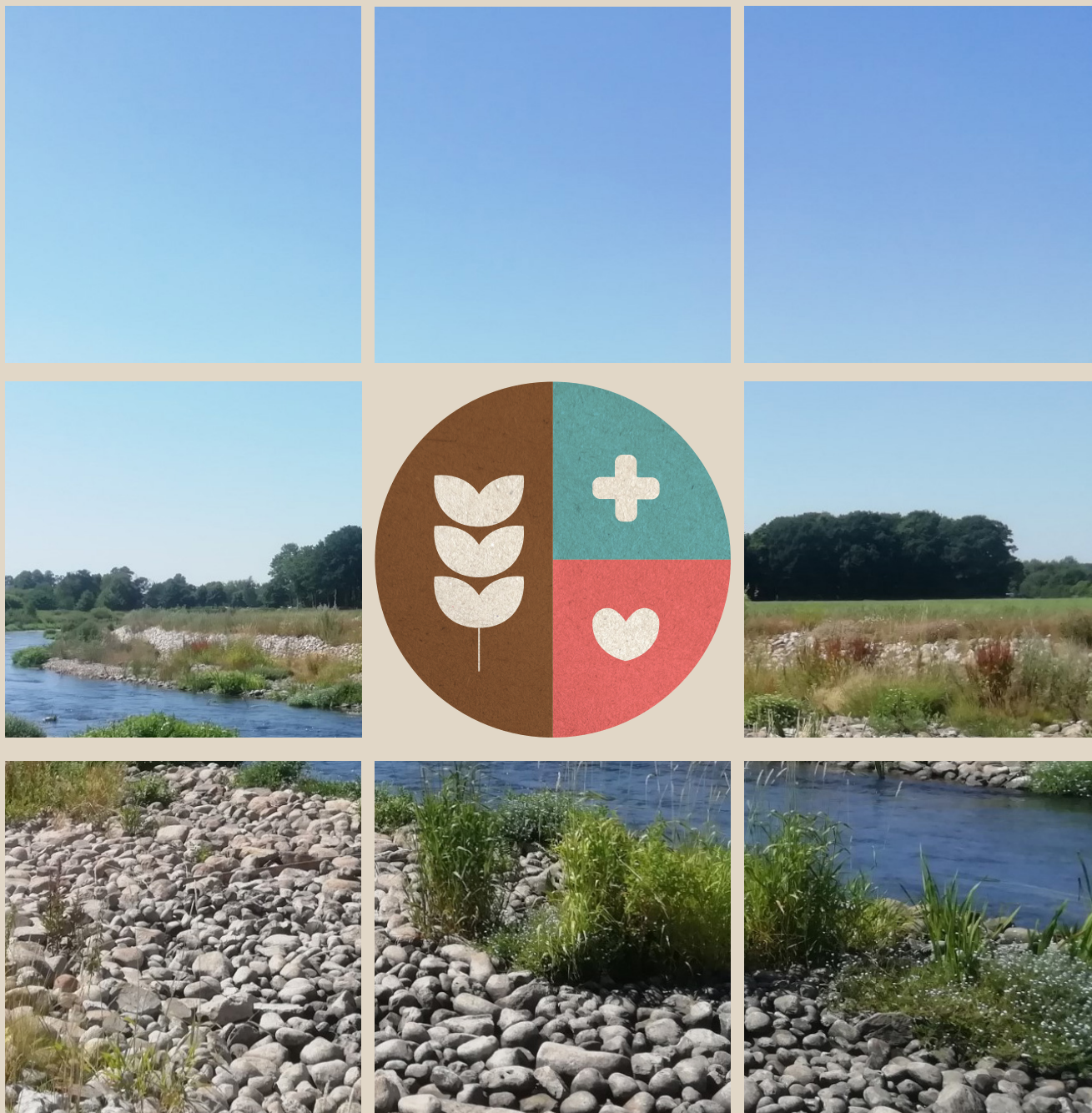


# Bevidst livsstil



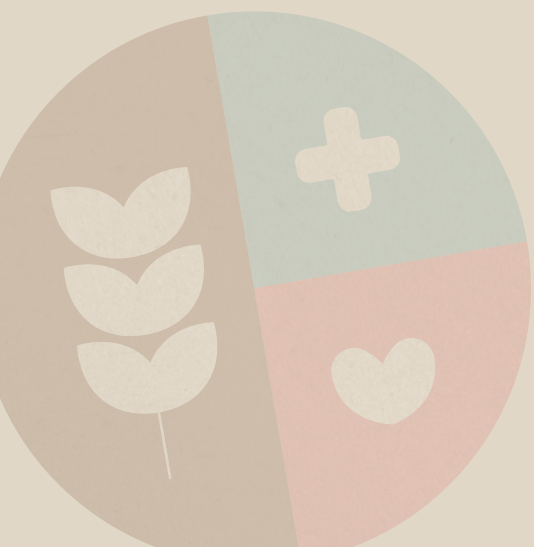
- 3 ugers livsstilskursus

# Bevidst livsstil

Bevidst livsstil handler om at få en forståelse for hvilken betydning bevidstheden har for valg, handlinger og ansvarlighed i livet. Vi kommer til at arbejde med bevidstgørelse gennem øvelser og nærvær med os selv, hinanden og naturen.

Det, vi giver opmærksomhed i livet, vokser uanset om det er godt eller skidt for os. Vi vil derfor træne fokus-skift og styrke evnen til selv at vælge, hvad vi vil bevidstgøre. De teoretiske oplæg kommer primært til at foregå inden døre med tavle, borde og stole. Ellers benytter vi os af naturens læringsrum, da frisk luft og ilt er godt for krop og sind - både fysisk og mentalt.

Bevidst livsstil er en unik mulighed for at have 3 ugers fuld fokus på opmærksomhed, og at forstå det er et menneskeligt vilkår, at vi nogle gange (måske ofte) slår os bevidstløse. Vi vil arbejde med anerkendelse af kroppen og læring gennem kropslige oplevelser - ting kan ikke kun løses i hovedet. Det er vigtigt at arbejde med og være bevidst om det, der er større end en selv, eksempelvis fællesskabet, da det giver næring til livet. Bevidsthed forpligter og er dermed en naturlig og sund guide til at tage ansvar.





# I løbet af de 3 uger kommer vi ind på:

## Uge 1

### Mandag d. 21.08:

Vi starter ud med velkomst og introduktion.

Senere vil vi samlet gå en tur i slotsparken og skoven, hvor vi vil træne bevidstheden i nuet under fysisk aktivitet. Vi kommer til at gå i stilhed med skærpede sanser og "suger" oplevelserne til os. Vi vil have nogle stop, hvor vi vil have forskellige fokuspunkter; hvad ser vi, hvad hører vi, hvad dufter vi og hvad mærker vi i kroppen.

### Tirsdag d. 22.08:

Vi starter dagen ud med en byvandring til Gram Slot.

Om eftermiddagen kommer der et teoretisk oplæg omkring 'Model over sindet', som omhandler bevidstgørelse af samspillet mellem bevidstheden, underbevidstheden og det ubevidste sind samt den kritiske faktor også kaldet sorterings- eller filtreringsmekanismen.

### Onsdag d. 23.08:

Der vil være et teoretisk oplæg 'Den kognitive Diamant', som omhandler samspillet mellem tanker/følelser/handlinger/krop. Det vi lærer fra oplægget tager vi med ud i naturen og skaber/kreerer formiddagens situation ved hjælp af natur objekter og italesætter den 2&2 (evt. i plenum for dem der har lyst). Afslutningsvis egen-refleksion (dagbog) og fælles refleksion.

### Torsdag d. 24.08:

Dagen starter ud med et kort oplæg + praksis i naturen. I kommer til at gå individuelt ud i slotsparken/skoven med skærpet opmærksomhed og 'Find dit sted', som beskriver hvor du er i dit liv lige nu. Der kommer til at være fokus på 'Den kognitive Diamant'. Senere på dagen vil vi besøge hinandens steder, hvor det er op til hver enkelt at fortælle kort om deres sted ift. hvor de befinder sig i deres liv lige nu. Vi afslutter i plenum med refleksioner ift. øvelsen.

### Fredag d. 25.08:

Der vil være et teoretisk oplæg 'Den kognitive Diamant' i en mindful kontekst, samt intro til livsværdier i mindfulness. Livsværdierne kan hjælpe med at være opmærksomme på nuet og at vi derved bliver bevidste og kan tage hensigtsmæssige valg. Senere tager vi på naturvandring, hvor vi vil arbejde med formiddagens oplæg, hvor vi skal træne og bevidstgøre, samt gøre brug af livsværdier i sansning og oplevelser.



## Uge 2

### Mandag d. 28.08:

Vi starter med at vække vores bevidsthed i krop og sind for at tune ind på dagen for at skærpe opmærksomheden generelt. Øvelserne foregår i stående udgangsstilling med guidet:

- Kontakt til underlaget – grounding
- Opmærksomhed på samt brug af åndedræt
- 3-i-1-stræk

Om eftermiddagen er der et oplæg + praksis i naturens læringsrum. Oplægget er med fokus på de primære sanser og balance samt hvorfor de er så vigtige at vedligeholde. Vi vil blandt andet arbejde med at vække bevidstheden og overførbareheden til at få balance i livet. Vi tager på naturvandring og træner fysisk de primære sanser og balancen i forskellige terræn.

### Tirsdag d. 29.08:

Oplæg om den ældgamle bevægelseskunst Qigong og hvorfor vi inddrager den i forbindelse med oplægget fra i går om primære sanser. Vi kommer til at være på højskolen, men vi vil også bevæge os ud i de nærliggende lokale naturskønne områder.

### Onsdag d. 30.08:

Vi vil have noget opfølgning/opsummering af de teoretiske oplæg samt praksis, som vi har været igennem.

Om eftermiddagen tager vi på udflugt til Åtte Bjerge.

### Torsdag d. 31.08:

I får en intro til 'Naturens-Tillids-Øvelser', hvor vi vandrer til den nærliggende skov, hvor I skal arbejde sammen 2 og 2.

### Fredag d. 01.09:

Vi vil vække vores bevidsthed i krop og sind for at tune ind på dagen, for at skærpe opmærksomheden generelt. Derudover kommer dagen til at bestå af en opfølgning/opsummering med opdagelser, erfaringer og erkendelser.







## Uge 3

### Mandag d. 04.09:

Vi starter med at vække vores bevidsthed i krop og sind for at tune ind på dagen for at skærpe opmærksomheden generelt - som sidste mandag. Derudover vil der være intro og øvelse for krop og sind 'De 4 verdenshjørner', hvor Nord, Syd, Øst og Vest hver repræsenterer et bestemt fokuspunkt. Derefter vandring med skærpede sanser i stilhed, hvor der vil være en opgave om 'at finde sig selv' som en naturting. I plenum guides i bevidstheds-/opmærksomhedsøvelse. I vil blive stillet 3 spørgsmål.

### Tirsdag d. 05.09:

Som i går, starter vi med at vække vores bevidsthed i krop og sind for at tune ind på dagen. Senere har vi et teoretisk oplæg om 'Følelsernes hemmelige sprog', som har en 3-trins proces:

1. Navngiv følelsen
2. Grunden/årsagen til følelsen
3. Tilfredsstillende respons, handling som opfylder behovet, ønsket eller lysten.

En individuel øvelse, hvor opsamlingen kommer til at være i plenum om teknikken, spørgsmål og refleksioner.

### Onsdag d. 06.09:

Udflugt til Jels sø. Vi tager ALT hvad vi har lært med os og suger udsigterne ind og lader indsigterne fyldes.

Om eftermiddagen tager vi på udflugt i Sønderjylland, hvor vi skal til Ballum og høre en masse spændende historier. Turen slutter af med lækre smagsprøver af det sønderjyske kaffebord.

### Torsdag d. 07.09:

Vi vækker vores bevidsthed i krop og sind for at tune ind på dagen. Efterfølgende kommer der til at være en øvelse, hvor hver især skal gå ud i naturen. Her skal I finde en naturgenstand der beskriver den bevidste livsstil, ved start af kurset og en naturgenstand der beskriver den bevidste livsstil ved afslutning af kurset.

### Fredag d. 08.09:

Der vil være en kort opfølgning fra øvelserne i går og opsummering af de 3 uger. Der vil om aftenen være en dejlig festmiddag - glæd jer!



# Underviser



## Ane Mette Dam

Jeg hedder Ane og bor i Harreby, som er et historisk landligt sted mellem Ribe og Rødding.

Jeg er en person der let begejstres og nyder livet i alle dens udfoldelser, både med strømmen og mod strømmen.

Naturen inddrages mest muligt i mit virke.

Jeg har flere uddannelser, der alle har bidraget til, at jeg står hvor jeg gør den dag i dag, personligt som terapeutisk.

- Holistisk fysioterapeut
- Naturterapeut
- Kognitiv behandler
- NADA behandler
- Hypnoterapeut
- Mindfulness instruktør
- Qigong instruktør

<https://www.anemittedam.dk/>

## Udflugter

Der er 2 forskellige opdagelses-ture til henholdsvis Åtte bjerge (varieret terræn) og Jels sø (åben og lukket natur med søer og skov). Vi tager den tillærte bevidstgørelse med i rygsækken og ser hvad naturskønne udsigter med varieret terræn kan give os af indsigter.

Derudover har vi udflugten i Sønderjylland, hvor vi skal ud til Ballum og høre nogle historier og have smagsprøver på det sønderjyske kaffebord.



## Praktisk huskeliste til opholdet

- Medbring et sidde/liggeunderlag
- Praktisk tøj til vejrmæssige forhold; vind og vandtæt og praktiske sko.
- En lille rygsæk (vigtigt at det er en rygsæk, så begge hænder og arme kan være frie)
- Vandflasker til vores natur udflugter
- Skriveredskaber - Gram Højskole sørger for en notesblok.



# Praktisk information

## Gram Højskole

Vi ønsker at I får den fulde oplevelse af højskolelivet og derfor starter hver morgen med morgensamling og morgensang.

### Køkkenet

Vi er stolte af vores køkkenet, som går op i bæredygtighed og gør fuldt nytte af råvarererne.

Så vidt det er muligt tager vi hensyn til, hvis der er nogle kosthensyn der skal tages. Dette noteres blot på tilmeldingen.



### Faciliteter

Gram Højskole tilbyder flere fine faciliteter, som man må benytte sig af under sit ophold.

- Fitnesslokale
- Trådløst internet
- Grønne ude arealer
- Køkkenhave
- Hyggestue
- Fri kaffe og te
- Shelter med bålplads
- Fin sportshal

600 m fra Gram Højskole er der mulighed for friluftsbadning for 25 kr. pr. gang.

## Tilmelding

Du kan tilmelde dig vores kurser på vores hjemmeside [www.gramhojskole.dk](http://www.gramhojskole.dk).

### Betingelser ved tilmelding

- Ved tilmelding betales der 1000 kr. af kursusprisen som tilmeldingsgebyr.
- Det resterende beløb betales typisk 1 måned før kursusstart.
- Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus tilmeldingsgebyret.
- Ved framelding senere end 4 uger før kursusstart betales intet tilbage.
- Fremelding skal gerne ske via mail, hvor der oplyses navn, kursus og konto nr.

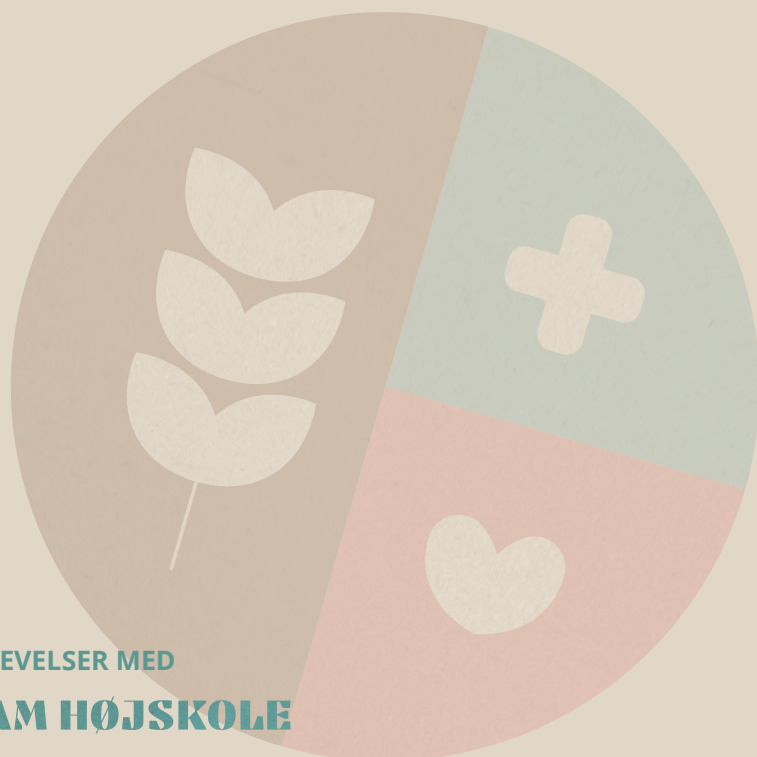
### Transport til Gram Højskole

Der er desværre ikke de bedste transportmuligheder til Gram Højskole. Derfor sørger vi for at nogle frivillige kommer og henter jer ved Vejen st. om søndagen typisk kl. 15.20 og kører jer til Vejen st. om lørdagen typisk kl. 9.50. Dette koster 50 kr. pr. vej og noteres ved tilmelding.

### Linnedpakke

Der er mulighed for at tilkøbe linnedpakke for 100 kr. Denne pakke indeholder sengetøj, 1 stor håndklæde og 1 lille håndklæde. Dette noteres ved tilmelding.

Er der nogle spørgsmål er du velkommen til at ringe på 2932 4557 eller skrive til [info@gramhojskole.dk](mailto:info@gramhojskole.dk)



OPLEVELSER MED  
**GRAM HØJSKOLE**

Gram Højskole  
Slotsvej 19  
6510 Gram  
+45 2932 4557  
[info@gramhojskole.dk](mailto:info@gramhojskole.dk)

