

ÅRSPROGRAM 2024-2025: LEVA LIVET LEVANDE – FRI ATT VARA JAG

Ett program för personlig utveckling, självkänedom och hälsa

VAVIVA i samarbete med Levande Helande erbjuder en kurs för fördjupad medvetenhet och självkänedom med holistisk inriktning. "Leva livet levande – Fri att vara jag" är ett niomånaders program för den som vill göra en djup personlig process, i ett utforskande, helande och utvecklande syfte. Fokus ligger på att lyfta fram och stärka deltagarnas positiva egenskaper och förmågor, så att de kan förverkliga sin potential inom alla områden i sina liv, såväl privat som yrkesmässigt. Syftet är att ge stöd till deltagarna att ta steg mot förbättrad hälsa och välmående - fysiskt, psykiskt och själsligt – i ett långsiktigt och hållbart perspektiv.

Medarbetare som mår bra presterar bra

Efter att ha genomgått programmet har deltagaren fått en fördjupad medvetenhet om sig själv och sin hälsa. Personen kommer ha fått hjälp att släppa det som hittills stått i vägen för att må bra, fått flera verktyg för att bibehålla sin kontakt med sig själv och stödja det friska i sig. Det kommer vara lättare att leva i balans och göra val som gynnar hälsa och välmående. Att börja leva närmare sig själv gynnar både den enskilda individen och personer i dess omgivning. Det i sin tur ger en medarbetare som kan verka mer ur sin potential och vara medskapare till ett konstruktivt och harmoniskt arbetsklimat.

Ett program med holistisk inriktning

Kropp och själ är nära sammankopplade och det är svårt att uppnå hälsa om det finns något som ligger på en djupare nivå hos en individ och som påverkar kropp och psyke negativt. Leva livet levande är ett program som vänder sig till den som vill utforska och utveckla sin kontakt med sig själv - fysiskt, känslomässigt och mentalt - och för att uppnå hälsa behöver vi därför arbeta på flera plan. Detta program ger den möjligheten. Vi använder kraftfulla metoder och övningar som tillsammans bildar en helhet. Huvudfokus ligger på medveten- och frigörande andning, Fri dans & rörelse, Mindfulness och meditation men vi använder oss även av energiterapi, kreativt skapande, naturen, gruppövningar och samtal.

Ett program för en hållbar framtid

Vårt mål är att deltagaren skall uppnå hälsa och välmående på alla plan i ett långsiktigt perspektiv. Att delta i en kurs kan alltid vara upplyftande men för att förändring skall ske på djupet krävs tid, uppföljning med stöd samt träning. Programmet är därför upplagt på fem helger under nio månader, från september 2024 till maj 2025. Mellan tillfällena ingår det samtalscoaching och holistisk energiterapi, samt hemuppgifter som ytterligare erbjuder stöd på resan inåt och framåt.

VILKA ÄR VI?

Vi som utvecklat och leder programmet har båda flerårig erfarenhet av själsligt, terapeutiskt arbete.

Christina Liedberg: ägare av VAVIVA och leder kurser och retreats med fokus på personlig utveckling och välmående samt erbjuder enskild vägledning sedan 2011. Har bl.a. även jobbat som rehab-coach, FAR-ledare samt lett självhjälpsgrupper inom "Livsstegen" under många år. Christina driver idag kursgården Vaviva Retreatcenter tillsammans med sin man Johan. Hon är utbildad beteendevetare, samtalscoach, andningspedagog, avslappningspedagog samt har en 6-årig utbildning inom Dans för terapi och utveckling. Har en tidigare bakgrund inom Rikspolisstyrelsen, med befattningar som civil handläggare, analytiker och tolk under 25 års tid.

Pärila Håkans: ägare av Levande Helande där hon är verksam som holistisk energiterapeut, djupgående energimassör, samt håller kurser i Fri dans & rörelse i medveten närvaro. Pärila arbetar även som lärare på energiterapiutbildningen och håller föreläsningar i energimedvetenhet och personlig utveckling. Som handledare på daglig verksamhet har Pärila bland annat lett projektet Hälsan Spelar Roll och andra friskvårdsaktiviteter. Inom elevhälsan arbetar Pärila som instruktör i Dans för Hälsa. Pärila är utbildad holistisk energiterapeut, friskvårdare, undersköterska, simlärare och har utbildningar inom Rosenmetoden, biopati, MI, intuitiv massage, samt Dans för terapi och utveckling.

VILKA KAN GYNNAS AV PROGRAMMET?

Fri från stress och utmattning

Vi tänker att en stor målgrupp för vårt program är personer som lider av stress och som har svårt att hitta en balans i livet, det kan vara inom sitt arbetsområde eller privat, vilket påverkar prestationen på jobbet. Nedsänkningar med risk för arbetslöshet och osäkerhet i omvärlden spär på en allmän oros känsla. Kanske personen till och med är på väg in i utmattning eller sjukdom. Bortsett från att det är en stor personlig förlust för individen är konsekvenserna allvarliga för arbetsgivaren i form av vakanser samt ökade kostnader. Det kan även röra personer som är på väg tillbaka från längre sjukskrivning men fortfarande i behov av arbetsträning, rehab eller kan behöva omplaceras. Den samhälleliga vinsten är också given.

Ett förbättrat ledarskap

En annan grupp som detta program kan gynna är arbetsledare som ofta befinner sig i en intressekonflikt – gentemot ledningen, mot sin arbetsgrupp, mot satta mål. Det kan handla om att ha prestationsångest eller att känna sig tyngd av ansvaret. Kanske ha svårt med tydlighet och beslutsfattande. Eller känna en osäkerhet i att hantera olika roller, veta gränsen mellan profession och privat. Är du ny i din roll som chef står du troligen inför utmaningar, där du behöver stöd. En konflikt i att hinna med både arbete och familj är heller inte ovanlig eller att känna stress över att få livspusslet att gå ihop.

Den välfungerande arbetsgruppen

Hur fungerar det i teamet eller arbetsgruppen? Finns någon disharmoni som påverkar arbetsprocessen negativt? Att fungera i grupp och samarbeta med personer som du inte "klickar" med kan vara en stor utmaning. Då kan det hjälpa att titta närmare på sina triggerpunkter och förstå orsaken bakom dem. Och framförallt att hitta ett förhållningssätt som gynnar samarbetet i gruppen och de mål som ska uppnås.

NÄR VAR HUR?

Nästa program startar i september 2024 och hålls på Vaviva Retreatcenter, på landsbygden utanför Sparreholm i Sörmland (1,5 tim från Sthlm C). Samtalscoaching och energiterapi kan ges på distans eller på överenskommen plats.

Datum 2024: 20–22 september och 22–24 november. **Datum 2025:** 23–26 januari (3 dygn), 21–23 mars, 23–25 maj 2025. Kurstillfällena startar fredag kl. 17 och avslutas söndag kl 16. Helg 3 startar torsdag kl. 17.

Investering: 41.895kr inkl. moms för privatpersoner, exkl. moms för företag/arbetsgivare. Det är möjligt att göra en avbetalningsplan. I priset ingår kurskostnaden, helpension i enkel- eller dubbelrum, näringsrika vegetariska måltider, tio enskilda sessioner samt allt kursmaterial. Skulle arbetsgivaren inte kunna stå för hela kostnaden av detta program kan det finnas möjlighet att göra bruttolöneavdrag.

KONTAKT

Om ni är intresserade att veta mer om programmet och dess innehåll är ni välkomna att svara på detta mejl eller kontakta mig enligt nedan. Vi kommer även gärna till er arbetsplats och håller en presentation.

Christina Liedberg

Vaviva Retreatcenter, Årdala Gammelgården, Sparreholm

tfn 0737-136491

email vaviva.nu@gmail.com

www.vaviva.nu

Här finns mer information om programmet och om oss ledare

<https://vaviva.nu/kurser-retreats/arsprogram-levlivetlevande/>

<https://levandehelande.se/>

Allt gott och varma hälsningar,

Årdala den 3 maj 2024

Christina Liedberg, Vaviva Retreatcenter

Pärå Håkans, Levande Helande

