



# Vitaleurytmi

*Sted og tidspunkt:*

Steinerskolen, Rieber Mohnsvei 15, Paradis  
Fredag 16. september 2016, kl. 18:30-20:30  
Lørdag 17. september 2016, kl. 10-17

*Påmeldingsfrist: 9. september*

*Pris:*

pr. person: kr: 960,-  
inklusive enkel og smakfull lunsj  
Honnørpris: kr 820,-

Seminaret foregår på engelsk  
med muligheter til oversettelse

*Informasjon og påmelding:*

E-post: [bergens.seminar@gmail.com](mailto:bergens.seminar@gmail.com)  
Telefon: + 47 920 80 527 (Ursula S. Helland)

*Arrangører:*

Bergensgruppen av Antroposofisk Selskap  
Rudolf Steinerskolen i Bergen  
Virksomheten Helgeseter

SEMINAR I VITALEURYTMI  
med Christiane Hagemann  
og Michael Werner  
16.-17. september 2016  
på Steinerskolen

*Få ny kraft i hverdagen*

*Gjenopprett din indre balanse*

*Forebygg stress og utmattelse*

*Sett grenser for de indre pådriverne*



Etter to vellykkede seminarer i 2015-16, der Christiane Hagemann og Michael Werner fra Hamburg ga oss en introduksjon til og fordypelse i Vitaleurytmi, har vi gleden av å invitere til et oppfølgende seminar helgen 16. og 17. september 2016. Seminaret er åpent for alle – også de som ikke har deltatt tidligere!



*Christiane Hagemann*



*Michael Werner*

*VITALEURYTMI er utviklet av Christiane Hagemann. Se deres hjemmeside: <http://www.vital-eurythmie.de/>*

Vitaleurytmi gir muligheter til å holde seg frisk under de betingelser vi lever og arbeider. Den hjelper oss å finne oaser av ro i hverdagens hektiske og pressede forhold. For å gjenvinne vitalitet, fylle på ny kraft, fornemme sinnsro og å sentrere seg på nytt. Vitaleurytmi setter oss i ytre og indre bevegelse ved å aktivere tenkning, følelse og vilje.

Vitaleurytmien øvelser innebærer avstemte bevegelser for hver dag, som også er virksomme ved kronisk stress og tretthet. I tillegg kommer utveksling av erfaringer og innspill på temaer som

stressmestring, mindfulness, kroppsbevissthet, avgrensning, meditasjon og de 5 såkalte «indre pådrivere»: *Vær sterk! Vær perfekt! Anstreng deg! Gjør andre til lags! Skynd deg!*

Vi vil arbeide med å sette grenser for disse indre pådrivere og deres innflytelse på vår hverdag. Pådriverne er ikke bare negative, men om de dominerer og får lov å bestemme for mye, blir vi kronisk stresset og mister vår energi og indre balanse. På seminaret vil vi arbeide metodisk på følgende måte:

#### *Beskrivelse av temaet*

*Bevegelsesøvelser for å erfare og erkjenne temaet hos oss selv  
Samtale om erfaringene fra øvelsene, hvor temaet fordypes*

Slik kommer vi i kontakt med oss selv og lærer å bruke og å dra nytte av egne svakheter og styrker. Vi vil erfare hvordan VITALEURYTMI kan bidra til stressovervinning. Øvelsene er lagt opp slik at de lett kan integreres i hverdagen.

Vi anbefaler en rask påmelding selv om påmeldingsfristen er 9. september! Deltakerantallet er begrenset. Har du meldt deg på og ikke kan allikevel, må du gi beskjed senest 3 dager før eller betale halv deltagerpris.

Seminaret er åpent for alle – også de som ikke har deltatt tidligere! Interesserte kan henvende seg til Ursula S. Helland som er initiativtaker til arrangementet. Se folderens siste side!

*Arrangementet er støttet av Klinisk-medisinsk fond (Kitta-fondet).*