



**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](http://www.odsherredterapihave.dk)

Center for Naturterapi  
Feddet 17  
4640 Faxe  
[www.naturterapi.dk](http://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 fællesrefleksion 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](http://www.odsherredterapihave.dk)

Center for Naturterapi  
Feddet 17  
4640 Faxø  
[www.naturterapi.dk](http://www.naturterapi.dk)

