

# **Førjuls-kurs på Klotens Herrgård, Sverige**

**11.- 14. desember 2008**

## **BEVISSTHET OG KOSTHOLD**

**- om ren mat og bevisstgjøring for en helhetlig balanse**

### **KURSPROGRAM:**

Kurset lærer deg hvordan sette sammen et kosthold som er tilpasset kroppens behov og stabiliserer sinnet. *I den praktiske delen med matlaging vil vi lage gourmet julemat uten gluten, melk og sukker.*

Gjennom foredrag og øvelser får du kunnskap og økt selvinnsikt som gjør det mulig for deg å skape en sunn balanse i kropp, sinn og følelser. Maten vi spiser skaper de biokjemiske forutsetningene for vår helse, og tankene styrer vår opplevelse av hvordan vi har det. Vi ser på dynamikkene mellom kropp og sinn og lærer hvordan de grunnleggende påvirker hverandre.

***Et våkent sinn trenger en ren kropp***

## KURSTEMAER:

- \* Viktigheten av et balansert blodsukker i forhold til helse, vitalitet og vektkontroll.
- \* Matens påvirkning på kropp og sinn - utfra biokjemiske perspektiver.
- \* Hvorfor belastes kroppen av matvarer som gluten, melkeproteiner og sukker?
- \* Hvordan avlaste, rense og gjenoppbygge kroppen gjennom kostholdet?
- \* Praktisk veiledning og tilberedning av appetittvekkende mat som øker din energi.

- \* Viktigheten av fred i sinnet, et balansert emosjonelt liv og en stabil kropp.
  - \* Matens påvirkning på psyke og kropp - utfra psykologiske perspektiver
  - \* Hvorfor belastes sinnet av matvarer som gluten, melkeproteiner og sukker ?
  - \* Hvordan avlaste, rense og finne frihet i sinnet gjennom bevisstgjøring av underliggende tankemønstre.
- Undervisning i enkle øvelser: pusteteknikker, bevegelse, avspenningsøvelser som stilner sinnet.

Vi ønsker at du skal få en optimalt velfungerende kropp, en våken hjerne, livsglede og overskudd i hverdagen!

## KURSLEDERE:

UNNI PEDERSEN,  
ernæringsveilder og kjemiingeniør  
&  
CHRISTINE SCHJETLEIN,  
psykoterapeut og kursholder

Sammen med filmfotograf Jørn Svendsen har de laget dokumentarfilmen "MAT?"

[www.utenglutenogmelk.info](http://www.utenglutenogmelk.info)

## UNNI PEDERSEN

Hun jobber med ernæringsveiledning og holder foredrag og kostholdskurs. Hennes bakgrunn er kjemiingeniør og homeopat.

Gjennom å dele sine helseerfaringer med deg, ønsker hun å bidra til at du får den kunnskapen du trenger om riktig sammensetning av mat for å kunne ta riktige valg i forhold til din helse.

"Som terapeut er jeg opptatt av å gi folk hjelp til selvhjelp ved å gi ernæringsråd".

[www.unnipedersen.no](http://www.unnipedersen.no)

## CHRISTINE SCHJETLEIN

Hun jobber som psykoterapeut & pedagog, kursholder & skribent. Gjennom å dele sine mangeårig erfaring med selvutviklingsarbeid vil hun bidra til din bevisstgjøring og egenutvikling. Hun holder idag Transpersonlig Treningsgrupper som går over 2 år. Hennes bakgrunn er akademisk tre mellomfag fra UiO og 17 år i lære innen transpersonlig utvikling .

"Jeg brenner for bevisstgjøring som setter oss fri til å leve autentiske liv"

[www.christineschjetlein.no](http://www.christineschjetlein.no)

## PRAKTISK KURSINFO

*Sted:*

Klotens Herrgård, Sverige: [www.klotensherrgard.com](http://www.klotensherrgard.com)

*Datoer:*

11.-14. desember 2008 (torsdag - søndag)

*Forutsetning:* Vi ønsker personlig kontakt før du melder deg på

*Påmelding og info:*

[unnpeder@online.no](mailto:unnpeder@online.no) / tlf. 922 66 576

[christine@schjetlein.no](mailto:christine@schjetlein.no) / tlf 922 60 216

*Påmeldingfrist:* Bindende innen 1. desember

*Reisebeskrivelse:*

Se under "kart" på [www.klotensherrgard.com](http://www.klotensherrgard.com)

*Tider:*

Torsdag:

Ankomst torsdag kveld til middag kl. 19.

Kl. 20.30 -21.30 Intro til kurset med Unni & Christine

Fredag og Lørdag:

kl. 8.30 frokost

kl. 9.30 - 11.30 foredrag med Unni

kl. 11.30 - 13 lunsj tilberedning med veiledning ved Unni og  
Chris-

tine, bespisning

kl. 13 - 15 Fri Tid

kl. 15 - 17 foredrag med Christine

kl. 17 - 19 middagstilberedning med veiledning ved Unni og  
Chris-

tine, bespisning

Søndag:

kl. 8.30 frokost

kl. 9.30 - 11.30 foredrag/ åpent for spørsmål-svar med Unni &  
Christine

kl. 11.30 - 13 lunsj tilberedning med undervisning ved Unni og  
Christine, bespisning

kl. 13 felles rydding

kl.ca 14 Avreise

Tidene vil bli justert etter gruppens behov.

*Kurspris:*

3.200,- NOK. Betales inn på konto 93651432772 ved  
påmelding senest 1.desember. Husk å skriv navnet ditt på og  
hvilket kurs det gjelder. Ta med kvitteringen til kurset.

*Losji + mat:*

NOK 280,-/natt i dobbeltrom (inkl. 12 % mva) x 3 netter =

NOK 840,-

NOK 500,-/natt i enkeltrom (inkl. 12 % mva) x 3 netter =

NOK 1.500,-

9 måltider: NOK 1.500,- (inkl. 25 % mva)

*Annet:*

Leie av sengetøy 150,- NOK pr sett.