

Om å anerkjenne følelser

Program for workshop ved Mesna Islandshestsenter, Ringsaker

Lørdag 28. – søndag 29. september 2019

Lørdag

Kl. 10.30 – 11.00 Ankomst med te/kaffe/vafler

Kl. 11.00 – 13.00 Hva er følelser?

Introduksjon *Hva trenger vi følelser for? Følelsesfelt. Følelser og kropp. Om å anerkjenne gode og vanskelige følelser* - Trine Line Biong fra Flux Forlag i samtale med forfatter Astri Hognestad

Øvelse i smågrupper/Samtale i plenum

Kl. 13.00 – 14.00 Lunsj

Kl. 14.00 – 16.00 Introduksjon: *Følelser som blir skjøvet vekk – hvordan oppfører de seg og hvilke konsekvenser har fortrenkning/dissosiasjon for oss?* Trine Line Biong og Astri Hognestad

Samtale i smågrupper/Samtale i plenum

Kl. 16.00 – 16.30 Pause te/kaffe

Kl. 16.30 – 18.30 Introduksjon *Når følelser dukker opp i drømmer* - Trine Line Biong og Astri Hognestad

Øvelse i smågrupper/ samtale i plenum

Kl. 19.30 – 20.30 Middag

Kl. 20.30 - 22.30 *Sosialt samvær*, alternativt rusletur til hestene...

Deretter: *drømmetid*...

Søndag

Kl. 08.00 – 08.45 Frokost

Kl. 09.00 – 10.00: *Hva gjør naturopplevelser med oss og hvordan påvirker de følelsene våre?* Samtale i plenum

Kl. 10.15 – 12.15: *Ut i skogen på hesterygg eller bena (med oppgave)* (Deltagerne velger om de vil ri eller gå tur ved vannet eller i skogen, sammen med andre eller alene)

12.15 – 12.45 Refleksjon og evt. skrivning/tegning av helgens erfaringer (hvis det blir tid)

Kl. 13.00 – 14.00: Lunsj

Kl. 14.00 – ca. 15.30: *Oppsummering* v. Astri Hognestad og Trine Line Biong. *Samtale om våre erfaringer denne helgen. Hva tar vi med oss videre?* Plenum.

Ca. kl. 15.30: Avreise