**WEEKENDSEMINAR PÅ HEMSEDAL DEN 24 – 26 SEPTEMBER- 21   
- I HJERTET AV FJELLHEIMEN MELLOM ØST OG VEST -**

Så langt øyet kan se, viser fjella oss en mektig horisont.

Solen glitrer i gjenglemt snø, der oppe i juvet. Himmelen bøyer seg og gir oss en følelse av tilhørighet.

Under Hemsedalsfjella ligger Bjøberg Høgfjellsgard.

Vi har gleden av å invitere til weekendseminar 24. 25. og 26 september 2021 med sjaman Astrid Ingebjørg Swart og kunstterapeut Gunn Elisabeth Hillestad.

**I LYS AV FORANDRING**

Vi ønsker å skape et rom for fordypelse og aktivitet i naturens landskap. Det storslagne i den ytre naturen gir oss et speilbilde på vår egen indre natur, med våre indre krefter som finslipte krystaller.

**Kursets innhold:**

Den samiske kulturen besitter stor kunnskap og visdom. Med utgangspunkt i gamle samiske tradisjoner, lærer du å komme i kontakt med den ofte skjulte delen av livet. Hvordan åpner vi en klarere forståelse på vår bevissthet og tilstedeværelse i denne verden. Formålet er å hjelpe deltakerne til å utvikle sine evner og finne sin egen indre kraft med disse gamle tradisjonelle metodene.

Trommereisen kan ta deg med på oppdagelsesreise og skape en ny bevissthetsutvidelse som gir visdom og innsikt i den indre og ytre landskap I den samiske tradisjonen er trommen et hjelpemiddel for å få svar på spørsmål, slik at indre bilder kan åpne opp og skape nye former.

Naturmeditasjon, trommereiser, møte med kraftdyr, ilden i sentrum og naturens kraft, sjamanveien og å finne forbindelsen, samisk sjamanisme, hjelpemidler i sjamanarbeidet, helbredelsesmetoder for deg selv, forbindelse med naturelementene, om helbredertradisjoner og den samiske trommen.

**Timeplan:**

Fredag 24.09 kl 18.00 til 20.30

Lørdag 25.09 kl 10.00 til 18.00

Søndag 26.09 kl 10.00 til 17.00

Lørdag kl 19.30 samles vi rundt bålet til seremoni.

**Astrid Ingebjørg Swart** er samisk sjaman fra Tana i Finnmark. Hun underviser i sjamanisme og samiske tradisjoner inn og utland. Hun er arvtaker og bærer av helbredelsestradisjoner etter en kjent helbreder fra Tana. Astrid har gått i lære hos Ailo Gaup og Eirik Myrhaug.

**Gunn Elisabeth Hillestad** har arbeidet som spesialergoterapeut i psykisk helse i flere ti år med kunstterapi og kinesiologi som spesialområder. Hun arbeider som intuitiv samtale og kursveileder hjemme og i Spania. «Et gruppearbeid samler energien i et fellesrom hvor tilhørigheten forbinder og gir kjærlig trygghet»

Jeg har et dypt slektskap med kroppens uendelige visdom med det ytre språk og uttrykk som bolig for sjelen vår i ulike dimensjoner. Jeg arbeider intuitivt og slik fokuserer jeg på tilstedeværelse. Jeg bruker kunstterapi som et samlebegrep for mitt arbeid og teknikker.  
Vi ønsker å skape en harmoni gjennom sjamanistisk arbeid og kunstterapi, slik blir det et levende samspill med jorda og universets gaver.

*Du er hjertelig velkommen til å oppleve denne helgen til fjells.*

**Reisealternativer:** Det tar 3 til 4 timer inkludert pauser, å kjøre fra Osloområdet.

Samkjøring kan organiseres.

Førde Buss fra Oslo/Asker er et alternativ, den stopper rett ved Bjøberg.

Fra Vestlandet går Oslobuss fra Sogndal eller bil, ca 2 timer.

Bjøberg gård er stor, vi sover i rom med høyt under taket. Det er et romslig kjøkken, moderne bad med dusj og toalett som ligger i underetasjen.

**Kursavgift fredag til søndag:** kr 3 000

**Overnatting:** kr 350 pr natt. Ta med sengetøy, sovepose.  
**Mat:** 700kr for hele helgen. Vi organiserer og lager maten selv, ren og økologisk mat.

Når du har betalt depositum kr 1000, er du registrert. Depositum betales 1 måned før kursstart 24.08. Den resterende summen betales på Vipps/kontonummer 14 dager før kursstart.

**Kontonummer:** 1503 04 65242  
**Vipps:** 14232

*Det vil være begrenset med plasser, så vær raskt ute med din påmelding.*

Har du spørsmål angående helgens seminar, send melding på e-post eller telefon.  
**Kontakt:** Astrid Ingebjørg Swart  
**Epost:** [post@sarahkkas.com](mailto:post@sarahkkas.com)   
**Mobil:** 95112193

Har du spørsmål angående reise og opphold, send melding på e-post eller telefon.  
**Kontakt:** Gunn Elisabeth Hillestad   
**Epost:** [gunnswork@hotmail.com](mailto:gunnswork@hotmail.com)   
**Mobil**: 92262108

Ønsker du individuelle timer på Hemsedal, kan det bookes på forkant.   
**Sjamanhealing 50min** 700kr Astrid **Kinesiologi 50min** 700kr Gunn

Varmt velkommen. Bures boathin

Mvh

Astrid Ingebjørg og Gunn Elisabeth