



Enhetsterapi

Hva er enhetsterapi?

Enhetsterapi er summen av over førti års erfaring med integrert medisin. Enhetsterapi har siden starten i 2005 vokst til å bli en viktig aktør innen helse, vekst og mestringsmedisin. Vi setter i gang kull 13 i september 2018.

Enhetsterapi er for deg som vil gå i dybden, finne årsaker til menneskers plager og gi varige løsninger. Vi kaller denne nye syntesen for *mestringsmedisin* - en integrering og tilpasning av enhetsterapiens prinsipper til samfunnets og helsevesenets begreper og behov.

Undervisningen er basert på selvstudium, egenutvikling, praktisk trening og kollokviégrupper som har regelmessige møter. Undervisningen er progressiv, i den forstand at hvert steg forbereder neste steg i forståelse. Vi søker en syntese av egenutvikling og fagutvikling. Studiet går oppdatert viten om hva som virker for å hjelpe mennesker med moderne plager som slitenhet, angst, økt sensitivitet.

Enhetsterapi bygger på Reidun og Audun Myskjås studier av hva som bygger helse og mestring over tid. Intensjonen var å dra det beste ut av elementene i de mange tilnærmingene til helse vi har studert. Enhetsterapi utforsker hva som finnes i oss, og hva som kan skape helbredelse. Enhetsterapi bygger på hjelp til selvhjelp, supplert av enkle og effektive behandlingsmetoder. Samtidig gir studiet praktiske helseverktøy for bruk i hverdagen.

Enhetsterapi er på mange måter syntesen av ulike terapeutiske tilnærminger. Mange som søker studiet ønsker å få samlet «trådene» fra andre kurs og utdanninger. Vi bruker en medisinsk tilnærming til kunnskap, med eksakt observasjon og tydelig formulering av tiltak. Samtidig lærer vi å sanse de dypere nivåene av mennesker og forstå kroppens eget språk. Flere av de som har tatt enhetsterapistudiet, har egne grupper som lærere i meditasjon og selvutvikling. Mange integrerer enhetsterapi i bedrifter, organisasjoner, veiledning i NAV-systemet – enhetsterapi viser seg tilpasningsdyktig i eksisterende jobber. De som har begynt som terapeuter, har også ofte laget synteser mellom akupunktur og enhetsterapi, gestaltterapi og enhetsterapi – listen er lang.

Hva vil du få lære?

År 1 - eksempler

- Energimedisin – et komplett verktøy for å håndtere hverdagens plager
- Dypt terapeutisk arbeid med energistrømmer og meridianer
- Det nyeste innen trening og hvordan integrere treningsprinsipper i hverdagen
- Komplette protokoller for stressmestring
- Kroniske betennelser: Ett komplett program

År 2 - eksempler

- Revolusjonerende traumemetoder som går i dybden
- Oppløsning av grunnkonflikter i psyken og metoder som gir mulighet til å bygge opp en ny grunnvoll
- Hvordan håndtere de moderne sykdommene ut fra en ny forståelse av hvordan kroppen fungerer
- Sang, musikk og dans: lyd som terapi

År 3 - eksempler

- Den åndelige dimensjonen av ernæring, urter og blomstermedisin
- Toning, grunntonen og syngeboller
- Hvordan re-organisere kropp og sinn ved hjelp av lyd
- Dødsprosessen og lindrende behandling
- Bevissthetens nivåer
- Meditasjon som metode.

Kursopplegget er basert på en vekselvirkning mellom

- meditasjon knyttet til dagens tema
- undervisning med praktiske eksempler
- egenøvelser
- øvelser med partner og i grupper
- vurdering av pasienteksempler
- praktisk trening under hands-on veiledning.

Enhetsterapi vil gi læring for livet. Enhetsterapi har samlet spesifikk viten på toppnivå innen flere områder. Et av disse områdene er ny viten om åndedrettet og ulike pustemetoder. Vi lærer om pusten som hverdagsverktøy for å regulere sinnsstemninger, stressnivå og takle livets utfordringer, pustemetoder for å stilne sinnet og komme inn i meditasjon, metoder for *recovery* ved krevende symptomer og vanskelige livssituasjoner for å bygge opp nye krefter, pust som rensmiddel, spesifikke metoder for å styrke medisinsk og psykologisk behandling.

De psykologiske metodene og traumeteknikkene i enhetsterapi gjør inntrykk på folk. Vi kan nå snu en rekke dype problemer og plager i løpet av få minutter, og demonstrere varig virkning. Som en student sa: «Jeg har fått et helt annet perspektiv på psykiske problemer. Et mye mer optimistisk syn på hva vi kan gjøre.»

Enhetsterapi har metoder som er enkle å lære, men som ikke finnes i andre utdanninger, slik som Dyp PEAT, DP4, fingertuppmetode, livsreparasjon og andre unike tilnærminger til å bygge opp det dypere sinnet på nytt.

Mat og ernæringsvitenskap læres bort så å si overalt. I enhetsterapi har vi en unik tilnærming der vi integrerer forståelsen av mat, forståelsen av energi, meridianer og punkter samtidig som vi bygger ernæringsforståelsen på det som kommer fram i moderne forskning som den store helsetrusselen: kronisk inflammasjon (betennelse). Vi lærer å forebygge og håndtere de ulike stadiene av inflammasjon ved riktig ernæring og lære hvordan vi kombinerer dette med pust, trykkpunkter og andre manuelle og psykologiske metoder.

Hva har vi oppnådd?

«Enhetsterapi er fantastisk! Det finnes ikke noe som ligner.»

«Studiet har forandret meg på alle plan. Jeg ser annerledes på meg selv og andre.»

«Jeg bruker metodene hver dag på meg selv, og lærer dem fort til andre. De virker!»

«Jeg føler at enhetsterapi bringer inn de verktøyene som vi trenger i dag. Jeg arbeider med noen av de elevene som sliter mest i skolen, og har vært forundret av å oppdage hvor skreddersydde metodene er for å håndtere deres uro og vanskelige følelser. Jeg synes enhetsterapi skulle være obligatorisk i norsk skoleverk.»

Dette er bare et lite utdrag av sitater fra intervjuer med tidligere studenter.

En student sa på avslutningen av studiet: «Det viktigste ved studiet for meg har vært at jeg har kommet av en helt ny forståelse av hvem vi er. Metodene er nyttige og viktige, men jeg føler jeg går ut av studiet som en helt annen person enn da jeg gikk inn. En person som er tryggere, klarere, roligere, mer empatisk i håndteringen av meg selv og andre. Mine relasjoner er blitt mer harmoniske. For første gang vet jeg hva jeg vil med livet mitt.»

Vi er stolte av å kunne tilby en syntese for fremtiden, og håper å se deg.

Praktisk informasjon

Undervisningsdager høsten 2018:

- Tirsdag 04.09. kl. 10 – 17
- Onsdag 05.09 kl. 10 – 17
- Fredag 28.09 kl. 18 – 21
- Lørdag 29.09 kl. 10 – 17
- Søndag 30.09 kl. 10 – 17
- Tirsdag 23.10 kl. 10 – 17
- Onsdag 24.10 kl. 10 – 17
- Torsdag 15.11 kl. 10 – 17
- Fredag 16.11 kl. 10 – 17

Det vil blir tilrettelagt for kollokviégrupper.

Kostnad per år. Kr. 20 000.

1. året betales kr. depositum kr. 5000,- i tillegg. Depositumet dekker siste innbetaling av utdannelsen – 3.året.

Utgifter til lærebøker og studiemateriell kommer i tillegg. Ønsker du å avslutte studiet underveis, må det sendes skriftlig oppsigelse. Oppsigelsestiden er 3 mnd.

Vi har satt opp uforpliktende orienteringskveld

Mandag 09.04.18 kl. 18.30 - ca.20.00

Påmelding nødvendig til:

info@livshjelp.no eller telefon 64913990

Sted: Senter for livshjelps lokaler, SKI

Søknad: Skriv litt om deg selv og din motivasjon for studiet, CV og bilde sendes info@livshjelp.no eller per post Senter for livshjelp, Idrettsvn. 20 1400 SKI Merk Søknad Enhetsterapistudiet kull 13

Du er velkommen til å ta kontakt for ytterligere spørsmål.