



# *«OM KROPPEN I TRAUMER - OM TRAUMER I KROPPEN»*

Fagseminar Helsehuset- Elverum 19.november 2019.

## «OM KROPPEN I TRAUMER - OM TRAUMER I KROPPEN»

08:15 Kaffe, te, frukt og registrering

08:45 Velkomst og introduksjon av tema og foredragsholdere v/ daglig leder på SMISO Elverum. Musikalsk innslag v/ Siri Christensen

09:00. Kort repetisjon av grunnleggende kunnskap om hjernens tredeling - toleransevinduet og vårt sansesystem. V/ SMISO`s ansatte Siri Christensen og Sara Greger

09.40: 10 minutters benstrek/pause

09.50: Hva er sammenhengen mellom kroppen og traumatiske erfaringer / traumatisk stress? Jessica Harnischfeger v/ RVTS Øst

10.40 – 10.50 Pause 10 min

10:50 – 11.25. Jessica fra RVTS Øst fortsetter sitt innlegg

11.25 –11.30: 5 minutters felles vekke/ reguleringsøvelser i plenum

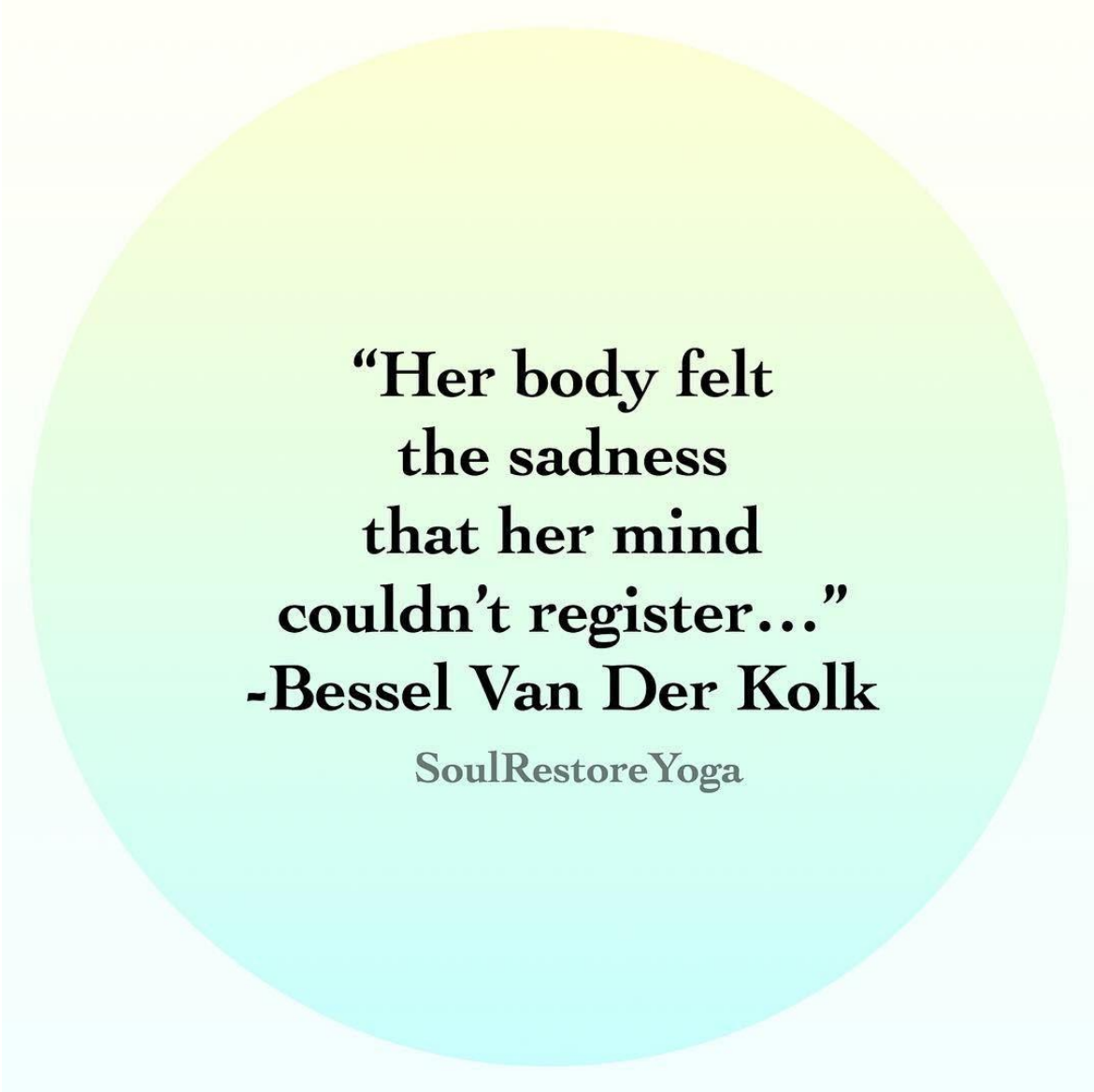
11.30 – 12.15 Fysioterapeut Anne Grete Myklebust v/ RVTS Øst har sitt innlegg

12.15 – 12.45 **Enkel lunsj i kantina. Gruppedeltakere kan også benytte grupperom 1, 2 og 3 for bespisning. Øvrige kursdeltakere henter lunsj i kantina og kan også sitte der. Kurset avsluttes her for deltakere utenom bidragskommuner.**

12.45 – 13.00: Musikalsk innslag v/ Siri Christensen og gruppeinndeling i 4 grupper.

15:00 – 15.30 Vi samles i auditoriet og deler opplevelser fra øvelsesarbeidet, samt åpner opp for spørsmål, refleksjoner og kommentarer.

**Avslutning og vel hjem.**



**“Her body felt  
the sadness  
that her mind  
couldn’t register...”  
-Bessel Van Der Kolk**

SoulRestoreYoga