

# Priser

Individuell terapi (pr. 60 minutter)	kr. 550,-
Parterapi (pr. 90 minutter)	kr. 750,-
Coaching av foreldre med tenåringer (pr. 60 minutter)	kr. 550,-
Tilbud til ungdommer 15 – 25 år (pr. 60 minutter)	kr. 450,-
Gestalterapi studenter (pr. 60 minutter)	kr. 500,-
Forebygging av sykefravær (pris avtales med bedrift)	
Elvekajakk og tilstedeværelse 3 dagers kurs inkl. utstyr	kr. 3600,-

Prisene gjelder fra 01.01.11 til 31.12.11



Kart – Livshuset

**Annki Daudon (MNGF)**  
Livshuset Idrettsveien 6, 1400 Ski  
[www.annki-gestalt.no](http://www.annki-gestalt.no)  
[adauden@online.no](mailto:adauden@online.no)  
mobil 924 64 898



**ANNKI DAUDON (MNGF)**  
Gestaltterapeut - Rådgiver - Coach

# For deg som ønsker endringer i livet ditt!

Ønsker du å være mer til stede i eget liv?  
Gestaltterapi kan hjelpe deg i å ta valg og tydeliggjøre  
behov og muligheter.



**Kurs: Elvekajakk og tilstedeværelse**

# Gestaltterapi

## Gestaltterapi

Gestaltterapi handler om å øke awareness/ bevissthet om hva som skjer her og nå. Endring kan skje ved at du blir klar over hva som er, og akseptere det du blir klar over. Målet med terapien er å få flere handlingsalternativer og økt selvstøtte. Dette vil gi deg mulighet til å gjøre noe nytt i situasjoner du tidligere har stått fast, hvor du har gjentatt handlingsmønstre som ikke fører frem. Gestaltterapi kan hjelpe deg i å ta valg og tydeliggjøre behov og muligheter.

### Individuellterapi

Bevisstgjøringen gjøres gjennom samtale og metoder fra eksperimentell psykoterapi. Du trenger ikke henvisning fra lege, eller være psykisk syk for å oppsøke en gestaltterapeut.

### Parterapi

Parterapi har som mål å øke parets bevissthet på hvordan dere som par handler og kommuniserer, og hva dette gjør med dere. Hvilke behov og forventninger har dere til hverandre? Hva handler om dere og hva handler om uferdige erfaringer forut for dere ble et par?

### Coaching av foreldre med tenåringer

Har du en ungdom i huset? Behov for å ha en samtalepartner du kan drøfte utfordrene situasjoner med, få støtte og råd?

### Tilbud til ungdom alderen 15-25 år

Jeg har lang erfaring i å jobbe med ungdom som har utfordringer innenfor rus, psykiatri og kriminalitet. Jeg tilbyr samtaler til ungdommer. Ved behov blir vi sammen enige om å evt. trekke inn andre i nettverk og hjelpeapparatet.

### Forebygging av sykefravær

Jeg tar oppdrag for bedrifter som ønsker å tilby sine ansatte samtaler, som har til hensikt å redusere sykefraværet.



# Elvekajakk

## Elvekajakk og tilstedeværelse

Ønsker du å være mer til stede i eget liv?

Vi tilbyr kurs i elvekajakk og tilstedeværelse i samarbeid med Sjoa Kajakksenter.

Et kurs hvor vi kombinerer en trygg og rolig innføring i elvepadling, og ny bevissthet om å være til stede i eget liv. Vi har erfart at elvepadling letter det å være til stede i øyeblikket.

Og dermed egner seg til å utvikle bevissthet om seg selv.

**For mer informasjon se [www.annki-gestalt.no](http://www.annki-gestalt.no)**

Du må være over 18 år og svømmedyktig for å delta på kurset.

Vi tar i mot enkeltpersoner, bedrifter, vennegjenger og andre interesserte.

Vi tilrettelegger også kurs for lukkede grupper.

Ta kontakt for informasjon og tilbud.



**Annki Daudon** er prosjektleder for Elvekajakk og tilstedeværelse. Hun er utdannet Gestaltterapeut ved NGI og er Cand.Mag ( UiO) i psykologi, sosiologi og antropologi, samt har personalutvikling og ledelse ( NKI).

Hun har hatt egen gestaltpraksis siden høsten 2006.

F.o.m. 1996 har hun jobbet med barn, ungdom og voksne med større og mindre livsutfordringer.

*"Elvepadling hjelper meg til å være mer tilstede".*



**Anett Sjurshem** har drevet Sjoa Kajakksenter siden 1997 og er ansvarlig for elvepadleopplæringen og sikkerheten på elva. Hun er kjent for sin sprudlende energi, sitt fokus på sikkerhet og kursdeltagernes individuelle behov.

Anett er utdannet kajakkinstruktør i USA og er også veileder for Norges Padleforbund. Hun har lang erfaring fra barnevernet og er utdannet barnevernspedagog.

*"Elvepadling gir meg mestringfølelse og indre ro".*



**Ine Skjørten** er utdannet kajakkinstruktør i England og har jobbet for Sjoa Kajakksenter i mange år.

Hun inspirerer andre med sin glede av å være på elva.

Ine har deltatt på VM i rafting fem ganger og driver Planet River. Hun er psykologspesialist.

*"Elv knytter menneske og natur sammen og mennesket nærmere seg selv".*