



VINATUR

1-ÅRIG NBMC-UDDANNELSE



VINATUR

GENSKAB KONTAKTEN TIL NATUREN

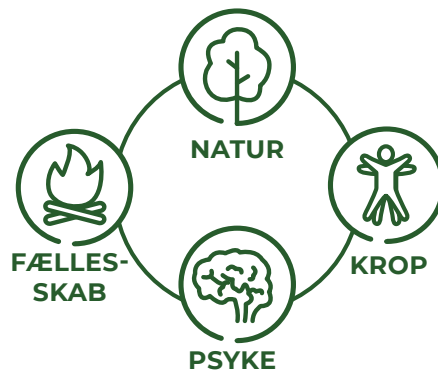
Naturen har lært os at navigere fysisk og mentalt, skærpet vores sanser og givet os sindsro. Men i dag har de fleste mennesker ikke en forbindelse til naturen. Ved at genskabe kontakten vil vi opnå større robusthed, mere egenomsorg og øget livskvalitet, fordi vi mennesker er en del af naturen.

Vi er natur.

1-ÅRIG NBMC-UDDANNELSE

UNIK METODE BASERET PÅ DE 4 ELEMENTER:

Denne 1-årige uddannelse giver kompetencer til at implementere ViNatures metode Nature-Body-Mind-Community (NBMC) i arbejdet med sundhedsfremme, rehabilitering og trivsel i forskellige naturmiljøer. NBMC-metoden er forankret i forskningsfeltet økopsykologi med afsæt i Biophilia-hypotesen, der viser, at mennesket er genetisk programmeret til et liv tæt på naturen.



Uddannelsen er målrettet fagpersoner som i forvejen arbejder indenfor det pædagogiske eller terapeutiske felt og der er derfor altid et højt fagligt niveau på vores uddannelser. Undervisningen er solidt funderet i de førende teorier indenfor naturbaseret rehabilitering. Evidensbaseret forskning viser, at ophold i naturen øger produktionen af endorfiner, er stressreducerende og styrker menneskets mulighed for at udfolde sig innovativt.

Vi sigter efter det perfekte samspil mellem teori og praksis, med overvægt til det praktiske element, fordi vi er ude.

Forløbet er en overbygning på ViNatures 6 dages grunduddannelse i naturterapi. Hvis du er i tvivl om du har forudsætninger for at gå direkte til den 1-årige uddannelse, så skriv til os på info@vinatur.dk



FÅ NYE KOMPETENCER

UDDANNELSEN GIVER EN TEORETISK INDFØRING I NBMC-METODEN OG PRAKTISKE FÆRDIGHEDER TIL AT UDVIKLE OG AFVIKLE NATURBASEREDE FORLØB.

DU OPNÅR KOMPETENCER TIL:



At integrere naturterapeutiske tilgange i sundhedsfremmende forløb.



At anvende begrebet embodiment i praksis gennem forståelse af sociale relationer og evolutionspsykologien.



At øge evnen til egenomsorg og selvregulering hos målgruppen gennem bevidsthed om kroppens signaler.



At arbejde med naturbaserede opmærksomhedsteknikker og meditations- og sanseøvelser.



At forstå tilstande som stress, angst og depression gennem NBMC-metoden.



At kunne udvælge naturmiljøer ud fra praktisk og teoretisk viden om støttemiljøer.





VINATUR

EVIDENSBASERET FORSKNING

NBMC-METODEN OG BIOPHILIA

ViNatur har en dyb faglighed inden for evolutionspsykologiske processer, og i et igangværende forskningsprojekt har vi udviklet vores egen metode, NBMC (Nature-Body-Mind-Community). NBMC-metoden er baseret på erfaringer fra mere end 2.000 deltagere på vores kurser og forløb. Metoden er forankret i forskningsfeltet økopsykologi med afsæt i Biophilia-hypotesen, der viser, at mennesket er genetisk programmeret til et liv tæt på naturen.

VINATURS FORSKNING OG METODISKE TILGANG BYGGER PÅ FØLGENDE TEORIER:

- ✓ Biophilia
- ✓ Supportive Environment Theory
- ✓ Psycho-evolutionary Theory og Stress Reduction Theory
- ✓ Theory of Consciousness
- ✓ Attentive Restoration Theory
- ✓ Embodiment

Forskningsprojektet foretages på SDU og SLU ved Simon Hægemark.

Wilson, 1984; Ulrich, 1983; 2002; Kaplan & Kaplan, 1989; Grahn & Stigsdottir, 2010; Ottosson & Grahn, 2008; Stoltz, 2019; Damasio, 1999; Aposhyan, 1999.



VINATUR UDDANNELSESKALENDER



Uddannelsen giver en teoretisk indføring i NBMC-metoden og praktiske færdigheder til at udvikle og afvikle naturbaserede forløb. Herunder ser du alle uddannelsens moduler i en kalenderoversigt.

<p>1</p> <p>VI ER NATUR</p> <p>11.-13. AUGUST 2021</p>	<p>2</p> <p>NATURENS RUM</p> <p>6.-8. SEPTEMBER 2021</p>	<p>3</p> <p>HJERNEN OG NERVESYSTEMET</p> <p>13.-15. OKTOBER 2021</p>	<p>4</p> <p>RO</p> <p>17.-19. NOVEMBER 2021</p>	<p>5</p> <p>VORES FANTASTISKE KROP</p> <p>12.-14. JANUAR 2022</p>
<p>6</p> <p>BÅLETS OG FORTÆLLINGENS KRAFT</p> <p>9.-11. FEBRUAR 2022</p>	<p>7</p> <p>ÅRSTIDERNES CYKLUS</p> <p>9.-11. MARTS 2022</p>	<p>8</p> <p>VANDRING OG FRIHED</p> <p>6.-8. APRIL 2022</p>	<p>9</p> <p>EKSAMEN</p> <p>4.-6. MAJ 2022</p>	<p>10</p> <p>CEREMONI</p> <p>15.-17. JUNI 2022</p>

VINATUR UDDANNELSESMODULER



1

11.-13. AUGUST 2021

VI ER NATUR

Vi giver en grundig indføring i ViNatures metode NBMC. Tilgangen er funderet i det evolutionære perspektiv og vi har fokus på vores medfødte urinstinkter, grundfølelser og orienteringsevne, og hvordan vi bruger dem bedst i det moderne samfund.

- ✓ NBMC-metoden (Nature-Body-Mind-Community)
- ✓ Psycho-evolutionary Theory, Stress Reduction Theory (Roger Ulrich)
- ✓ Biophilia Hypotesen
- ✓ Embodiment

2

6.-8. SEPTEMBER 2021

NATURENS RUM

På modul 2 får du en indføring i, hvilke naturmiljøer som højner vores restitution, således at krop og sind genopbygges. Her får du redskaber til at åbne op til andre dimensioner og rum i naturen, og vi vil fokusere på forbundethed til naturen gennem naturfortællinger.

- ✓ Supportive Environment Theory (Patrik Grahn)
- ✓ Perception Sensory Dimensions (Jonathan Stoltz)
- ✓ The Aesthetic of Atmospheres (Gernot Böhmer)
- ✓ Skab dine egne naturfortællinger
- ✓ Shinrin Joku

3

13.-15. OKTOBER 2021

HJERNEN OG NERVESYSTEMET

Vi uddyber hjernens, nervesystemets og åndedrættets samspil, for at få bedre indsigt i hvordan krop og psyke hænger sammen. Med indsigt i dette samspil og med redskaber fra NBMC- metoden bliver vi bedre rustet at forstå og afhjælpe tilstande som stress, angst og depression.

- ✓ Den tredelte hjerne
- ✓ Det autonome nervesystem og polyvagale teori (Steven Porges)
- ✓ Naturens indvirkning på det autonome nervesystem
- ✓ Forstå og udnyt dit åndedræt

4

17.-19. NOVEMBER 2021

RO

I dette modul arbejder vi med forskellige tilgange til spontan opmærksomhed gennem opmærksomhedsteknikker, meditations- og sanseøvelser, der inviterer os ind i kroppen, så vi mærker os selv og naturen.

- ✓ Attention Restoration Theory (Rachel Kaplan & Stephen Kaplan)
- ✓ Bevidst og ubevidst opmærksomhed (William James)
- ✓ Redskaber til at skærpe sanserne
- ✓ Meditation og udesidning
- ✓ Naturens soundscape

VINATUR UDDANNELSESMODULER



5

12.-14. JANUAR 2022

VORES FANTASTISKE KROP

Vores kroppe er udstyret fra naturens side med en fantastisk evne til at opretholde balance og optimere trivsel. Vi viser hvordan opmærksomhed på kroppens signaler kan øge evnen til egenomsorg og selvregulering. Embodiment handler om at være tilstede i kroppen på en måde som understøtter vores evne til at være nærværende med os selv og vores omgivelser.

- ✓ Følelser sidder kroppen (Antonio Damasio)
- ✓ Embodiment
- ✓ Sansintegration og motorik
- ✓ Naturlig træning
- ✓ Lege i naturen

6

9.-11. FEBRUAR 2022

BÅLET OG FORTÆLLINGENS MAGI

Vi arbejder med, hvordan man bygger den gode fortælling op og lærer om bålet som den første skole. Vi samler den viden vi har opnået på foregående moduler i begrebet embodiment og fordyber os i det relationelle med udgangspunkt i evolutionspsykologien.

- ✓ Den narrative metode
- ✓ Bålpraksis
- ✓ Embodiment
- ✓ Gruppedynamik

7

9.-11. MARTS 2022

ÅRSTIDERNES CYKLUS

I dette modul arbejder vi med vores forbundethed med naturen via fænomenologi og økospsykologien. Mennesket har altid søgt ud i naturen for at finde indsigt, styrke og mod til livets udfordringer. Vi arbejder med følelsen af håb som en drivkraft for heling og transformation.

- ✓ Symboler i naturen
- ✓ Shamanisme og animalisme
- ✓ Spiritualitet
- ✓ Ritualer

8

6.-8. APRIL 2022

VANDRING OG FRIHED

I dette modul er vi på tur. Vandring åbner døre til et simplere liv og giver en følelse af enhed med den omgivende natur. Vi opdager hvad vi egentlig har brug for, og kommer lettere i kontakt med det essentielle i livet. At vandre giver en følelse af frihed.

- ✓ Vandringens univers
- ✓ At være på tur
- ✓ Sankning
- ✓ Friluftsfærdigheder

9

4.-6. MAJ 2022 EKSAMEN

Repetition, forståelse og implementering af NBMC-metoden. Eksamen består af en skriftlig, individuel opgave.

10

15.-17. JUNI 2022 CEREMONI

Afsluttende modul hvor vi fejrer, at vi er kommet godt i mål - i fællesskab - i naturen.

PRAKTISK

LOKATION

Uddannelsen begynder med tre dage ved det naturskønne Trente Mølle på Sydfyn, hvor vi vil afholde hvert andet modul. De resterende moduler afholdes i forskellige naturmiljøer i Jylland og på Sjælland, hvor der vil være mulighed for at sove inde og ude. Afholdelsessteder på Sjælland og i Jylland annonceres løbende.

PRIS

Prisen for hele uddannelsen er 52.500 kr eksklusiv moms. Prisen er inklusiv al undervisning, eksamen, forplejning, overnatning, samt uddannelsesmateriale. Du skal forvente at skulle bruge et mindre beløb på bøger fra pensumlisten. Pensum og litteraturlisten oplyses inden uddannelsesstart.

RATEBETALING

Uddannelsen kan betales som et samlet beløb eller i 10 gebyrfrie rater á 5.250 DKK ekskl. moms. Ønsker du at benytte dig af muligheden for at betale din uddannelse i gebyrfrie rater, så kontakt os på info@vinatur.dk. Ved tilmelding betales første rate, derefter falder betalingen ved hvert modul. Du finder handelsbetingelser og afmeldingsfrister på www.vinatur.dk.

VARIGHED

Opstart 11. august 2021 - afslutning 17. juni 2022
Uddannelsen består 240 undervisningstimer, fordelt på 10 moduler af tre dages varighed.

FEEDBACK

Der vil være en stor del feedback på det praktiske arbejde under forløbet, både fra underviserne og de medstuderende. Undervejs vil alle deltagere være vigtige cases, som vi lærer fra. Der vil undervejs i forløbet også være cases udefra, som bruges til at skabe dybere praktisk forståelse for det tillærte.

FORVENT HJEMMEARBEJDE

Du må forvente hjemmearbejde under forløbet. Hjemmearbejdet består primært i at øve dig i praksis. Måske kan du allerede i dit daglige virke implementere det i dit arbejde. Du kan også øve på venner og familie hvor som helst. Det er en vigtig del af, at du kan udvikle dig og lære, samt få optimalt udbytte af uddannelsen.

FÅ UDDANNELSEN SKATTEFRIT

Bruttolønsordningen, Fleksibel Lønpakke eller Lønoplægning dækker over muligheden for, at en medarbejder får et produkt betalt af sin arbejdsplads over sin bruttoløn. Det vil sige, at din virksomhed betaler for uddannelsen og trækker momsen delvist fra. For at få mere at vide, spørg din arbejdsgiver eller Skat.

UNDERVISERE

UNDERVISNINGEN VARETAGES AF VINATURS FASTE UNDERVISNINGSTEAM. DERUDOVER VIL DER LØBENDE BLIVE ANNONCERET GÆSTEUNDERVISERE TIL EN RÆKKE MODULER.



SIGURD HARTVIG

CEO | SENIORKONSULENT

Sigurd har 16 års erfaring med fysisk og mental træning. Uddannet åndedræststerapeut samt fysisk og mental træner. Tilknyttet DGI som konsulent, og arbejder med implementering af sundhedsplatforme hos større danske og internationale virksomheder.



SIMON HØEGMARK

CEO | FORSKER

Simon er cand.scient. i Idræt & Sundhed og forsker i naturens helbredende kræfter på menneskets krop og psyke i et igangværende ph.d.-projekt på Institut for Psykologi på Syddansk Universitet.



MAJA PÅLSSON

UNDERVISER | PSYKOTERAPEUT

Certificeret psykoterapeut, psykomotorisk terapeut og master i psykologi. Maja har indgående kendskab til sammenhængen mellem krop og psyke i teori og praksis. Hun har undervist siden 2003 og har de seneste 7 år ledet naturterapeutiske forløb for grupper.



VINATUR

VINATUR.DK | INFO@VINATUR.DK | +45 4097 2047 | TINGHUSGADE 43, 5700 SVENDBORG
FACEBOOK/NATURKROGOGPSYKE | INSTAGRAM/VI_NATUR | LINKEDIN/VINATUR