

Kurser med närvaro i fokus

I fyrtio år har det hållits kurser på Gullnäsgården. Under en jubileumshelg kunde besökare prova på olika aktiviteter, med en gemensam nämnare: ökad medvetenhet.

Idag är det Lisa Danåsen Wikström som är ansvarig för verksamheten på kursgården omgiven av ängar och hav ute på Tjärnö. När hennes pappa, Carl-Axel Danåsen grundade stiftelsen Gullnäsgården i början av 60-talet, ansågs kurserna i medveten andning och avspänning främmande och lite suspekta.

av pionjärerna när det gällde att kombinera medicinsk kunskap med praktiska övningar för att frigöra spänningar i kroppen.

Livskraft. Rekreation. Medvetenhet. Dessa begrepp är viktiga beståndsdelar i det som lärs ut på Gullnäsgården. Idag har aktiviteter som syftar till att ta hand om sig själv blivit mer accepterade.

Men det var under åttiotalet som verksamheten vid Gullnäsgården hade sin blomstringstid. Då hade tankegångarna spridit sig till olika folklager men utbildet var fortfarande begränsat. Även konjunkturen avspeglas i kursverksamheten. Idag arbetar man på Gullnäsgården i en verklighet där konkurrensen är stor och konjunkturen svag.



Lisa Danåsen Wikström leder aktiv avspänning på klipporna nere vid havet. Att aktivt spänna av innebär bland annat att den stressade kroppen får chans att känna kontrasten mellan anspänning och avspänning.

och minus att gå ihop är inte alldeles lätt. Nytt sedan förra året är att ett värdepår bor året runt på gården. Det innebär att verksamheten kan utökas något i framtiden. Planer finns på att förutom vecko- och helgkurserna kunna erbjuda konferensverksamhet och till exempel kurser i måleri och i vegetarisk gourmetmat.

Redan idag är kursutbudet brett och när gården stod öppen för allmänheten fanns det möjlighet att testa både aktiv avspänning, yoga, Qi Gong och övertonssång. Företragen

igen, men platsen i sig var så fantastisk, den utstrålade tacksamhet och möjligheter.

– Dessutom ville vi gärna ingå i ett sammanhang där vi kunde använda oss av våra erfarenheter.

Både Annie Andersson och Anders Johansson, tidigare verksamma som civilekonom respektive civilingenjör, har gått instruktörsutbildningar i bland annat empatisk kommunikation.

Metodisk medvetenhet

Anders Johansson förklarar

brister i sina liv men är rädda för att ta konsekvenserna av sin ärlighet, säger Annie Andersson.

– Men livet blir roligare och mer spännande om man avslöjar mer om sig själv, tror hon.

Det handlar till sist om medvetenhet. Att vara medveten på alla plan, om de begränsningar vi lägger på oss själva och på andra, och om hur livet och utvecklingen okontrollerat flyr ifrån oss om vi fortsätter att leva i lögnen. Anders Johansson tror att utfiskningen, det ohållbara jordbruket och mängder

Den tyska läkaren Werner

Ludwig, som under många år bedrivs ideellt, men att få plus

handlade om tystnad och om hur man hittar kraften i sin egen sanning.

hur många människor idag bara går på år efter år, tills de en dag tvingas ställa sig frågan "Vad håller jag på med egentligen?". Med denna fråga följer ofta en insikt om att man måste börja granska sina egna tankar och hur man uppträder mot andra.

Under kurser och inspirationshelger berättar de om metoder som kan hjälpa människor att se sig själva och att tro på sina egna tankar.

– Många känner att de har



Idag drivs Gullnäsgrården av Lisa Danåsen Wikström och värdparet Anders Johansson och Annie Andersson.

Kursliv på landet
Sedan i april år 2002 bor Annie Andersson och Anders Johansson i ett av husen på gården. Förutom uppgiften att vara värdpar för stiftelsen håller de i kurser och föreläsningar som kretsar kring kommunikation och relationer.

De sökte sig ut på landet sedan de tröttnat på att leva ett hektiskt liv i staden, med högt tempo i arbetslivet och många tankar som inte riktigt fick utrymme.

Att det just blev en kursgård de hamnade på var lite av en slump, säger Annie Andersson.

– Vi var lite tveksamma först att ge oss in i ett stort projekt

av andra samtidsfenomen kan härledas till människans förmodligen att förtränga, att vägra inse hur det faktiskt ser ut.

– Vilever i krig med våra tankar, konstaterar han.

Nog verkar det finnas ett behov hos människor av att lyssna inåt, lyssna efter den egna sanningen. Kanske är det därför kursgårdar som Gullnäsgrården dyker upp på allt fler platser i landet.

Marie Svärd

Så här följ
jag pengarna.
Hur gör
du?

MARIE-LOUISE MARIE-LOUISE EKMÁN
ÅRETS KONSTNÄR 2003 28/6-28/9
LOKSTALLET KONSTHALL KONSTKUSTEN

0526-146 95 0706019147
www.stromstad.se/lokstallet

Öppet alla dagar 11-17, onsdagar 11-19
August-september STÄNGT måndagar
Entré 20 kr • Gratis t o m 18 år

Ändrade framtidsplaner?

Du kan fortfarande söka till våra kurser och program!

- Digitala media för lärande och underhållning - Modellering, multimedia, Virtual Reality
- Ekonomiprogrammet - Specialisera dig och få en unik och eftertraktad utbildning
- Högskoleingenjör(design, elektro, maskin) - Toppbetyg i nationell utvärdering!
- Människa, mångfald, arbetsliv - Är "Diversity Manager" ett yrke för dig?
- Strategisk kommunikation 140 p - Unik utbildning i medierelationer och PR
- Fristående kurser - Allt från teknik och psykologi till ekonomi och film



Våra lediga platser hittar du på
www.htu.se

Högskolan i Troldhättan/Uddevalla • 0520-47 50 00

