

22.-24.07.2019

Südasuvine eneseväestamise laager

„Ärata enese vägi, avasta taimede vägi“

Kristel: „Kuulsin kunagi lugu sellest, mis vahe on põlisrahva ja tänapäevase linnarahva suhtumises metsataimedesse. Kui linnalaps tõttab vanaema juurde leitud põneva taimega, küsides, mis taim see on, hüüatab vanaema enamasti: "Viska see kohe minema, see võib olla mürgine!" Kui põlisrahva laps jookseb oma vanaema juurde leitud taime kohta küsides, vastab vanaema: "Oi kui kena ja huvitav taim! See võib väga kasulik olla. Lähme ja küsime vanemate ja targemate käest, kuidas seda kasutatakse!"

Ave: „Looduses kehtib seemne seadus – mida külvad, seda lõikad. Tegude seemnetest võrsub tagajärge saak. Elutarkuse viljade maitsmiseks on vaja külvata teadlike tegude seemneid. Meis kõigis on potentsiaal elukestvaks edenemiseks, täisväärtusliku ja tähendusriikka elu elamiseks. Ometi hulgibime tihti väliste jõudude, teiste tegude või tegemata jätmiste ning pingerikaste igapäevasündmuste meelevaldas, kogedes, et meil puudub igasugune kontroll toimuva üle.“

Eneseväestamise laagris keskendumine:

- Isiklikku heaolu ja mõjujõudu tagavate tegurite tundmaõppimisele.
- Ümbritsevast keskkonnast (loodusest) väe ammutamise viisidele.
- Taimede tundmaõppimisele ja kasutamisele.
- Loodustunnetuse ja suhete teadlikkuse avardamisele.

Üks naine nägi kord kummalist unenägu: mööda tänavat jalutades sisenes ta ühte poodi. Leti ääres seisis müüja. „Mida te siin müüte?“ küsis naine müüjalt. See vastas: „Kõike, mida hing ihkab.“ Naine ei suutnud seda uskuda. Ta mõtles hetke ning otsustas siis nõuda parimat, mida üks inimene endale soovida võib. „Ma soovin hingerahu ja armastust ja õnne. Ja ma tahan olla tark ning mitte kunagi enam hirmu tunda,“ ütles naine Müüjale. Pisut mõtisklenuna lisas ta veel kiiresti juurde: „Ja seda mitte vaid mulle endale, vaid kõikidele inimestele.“ Müüja naeratas selle peale ja sõnas: „Ma arvan, et Te saite minust valesi aru. Ma ei müü siin mitte vilju, vaid seemneid.“ ...

ÄRATA ENESE VÄGI, AVASTA TAIMEDI VÄGI

PROGRAMM

28 ak. tundi

22.07 esmaspäev

ENESES OLEVA VÄE ÄRATAMINE

13.00 – 14.00 saabumine, tutvumine

14.00 – 20.00 praktilised tegevused enese- ja loodustunnetuse tugevdamiseks. Saadud kogemuste mõtestamine ja rakendatavus igapäevaelus.

17.00-17.30 toitumine

20.00 – lõkkeõhtu, lõkkejutud ja lõkketoidud

23.07 teisipäev

TAIMEDE VÄE AVASTAMINE

9.00 – 9.30 hommikune väestav keha-vaimu-hinge laadimine

9.30 – 10.00 hommikusöök

10.00 – 19.00 praktilised tegevused taimede ja nende väe tundmaõppimiseks. Saadud kogemuste mõtestamine ja rakendatavus igapäevaelus.

14.00 – 15.00 toitumine

19.00 – saunaõhtu väetaimedest vihaga

24.07 kolmapäev

SUHETE VÄGI

9.00 – 9.30 hommikune väestav keha-vaimu-hinge laadimine

9.30 – 10.00 hommikusöök

10.00 – 16.00 praktilised tegevused enese ja ümbritseva (loodus, taimed, inimesed) suhete teadvustamiseks. Saadud kogemuste mõtestamine ja rakendatavus igapäevaelus.

13.00 – 14.00 lõunane kehakinnitus

16.00 lõpetamine ja koduteele asumine

Koolituse läbiviijad: Kristel Vilbaste ja Ave Eero

Toimumiskoht: Pärnumaal metsade rüpes (täpsem kohalejõudmise „legend“ laagrisse registreerunutele)

Ööbimine: 6 kohta majas, 6 kohta telkides.

Grupi suurus: Maksimaalselt 12 inimest

Osaluspanus: 200 eurot + 20 % km (40 eurot), kokku 240 eurot. Osaluspanus katab kulutused toidule, ööbimisele, saunale ja koolitusmaterjalidele.

Registreerumine: aeroave@gmail.com, mob. 56464265. Registreerumise kinnituseks on ettemaks 100 eurot.

Registreerumine kuni 15.05.2019 või seni kuni kohti jätkub.



KRISTEL on bioloog, loodusajakirjanik ja loodusraamatute autor, pärimuskultuuri uurija. Ta on töötanud ajakirja Eesti Loodus zooloogiatoimetajana, loodusuudiste agentuuri Roheline Värav asutaja ja toimetajana, Eesti Päevalehe iganädalase looduskülje kirjutajana, teinud kaastööd Eesti suurematele ajalehtedele, ajakirjadele, raadio- ja telekanalitele. Propageerinud õuesõpet Eesti Televisiooni 32-osalise saatesarja "Õpiõu!" kaasautorina (koos Mikk Sarvega).

2018.a. lõpus ilmus Kristelil (koostöös Ain Raali ja Mikk Sarvega) raamat „Eesti Ravimtaimed“. Kristeli sulest on veel ilmunud raamatud "Eesti allikad", „Sipelgahapu“, "Meremängud", "Ilmamängud : 64 lustakat rahvapärimslikku õuemängu", "Iseendast algav sugupuu", "Looduskirju", "Metsa rüpes", "Jõhvikas", "Aotähe aastaring. Looduspäevik 2009-2010" jm.

Kristel on üle kümne aasta koos Mikk Sarvega viinud läbi „šamaani tee“ kursuseid, mis põhinevad Harneri tuumšamanismil ja meie rahvapärimsusel.

Kristeli terav taip, uudishimulik-avatud ellusuhtumine ja nii teaduslik kui rahvapärimslik lähenemisviis teevad temast väga põneva ja kaasahaarava koolitaja. Kristeliga juba igav ei hakka!



AVE on täiskasvanute koolitaja (tase 7), neuro-lingvistilise programmeerimise (NLP) treener, teadvelolekupõhise omaksvõtmise ja pühendumise treeningu (ACT) läbiviija, psühholoog. Tänapäevaks on Avel selja taga 54 aastat rikkalikku, õpetlikku, ehedat ja värvikat elu. Ta peab suureks õnnistuseks elamist Pärnumaa metsade rüpes. Looduse keskel olemine pakub hingepidet ja aitab selgemini märgata, kuidas loodu toimib. Lihtsus. Rütm. Koosõla. Aktsepteerimine. Kohanemisvõime.

Kõik on paigas liigsete ponnistusteta. Inimelu konteksti ülekantuna võiks selle kokku võtta: ole tähelepanelik selle suhtes, mis on. Otsusta teadlikult. Toimi vastavalt OMA otsusele. Meile ei anta head või halba elu. Meile antakse elu. Meist endist sõltub, mis me oma elust teeme.

Sisemist kutset koolitajaks saada kuulis Ave 25 aastat tagasi. Vaimustus enesearengu ning teiste arengu toetamise ja teetasandamise üle on temas sealtmaalt üha kasvanud. Hariduslikult taustalt on Ave psühholoog, õppinud NLP treeneriks, teadvelolekupõhise omaksvõtmise ja pühendumise treeningu läbiviijaks, meelerahu ja teadveloleku koolitajaks, suhtlemistreeneriks, Gordoni Efektiivsustreeningute instruktoriks. Ta on täiendanud end süsteemse pereteraapia, mänguteraapia, kunstiteraapia, lahenduskeskse lühiteraapia, psühhodraama ja sotsiomeetria valdkonnas.

25 aasta jooksul on Ave koolitanud erinevatel inimeseks olemisega seotud teemadel: eneseareng, enesevaldamine ja praktiline psühholoogia; suhtlemis- ja mõjutamisoskused; liidrikäitumine ja koostööoskused, teadvelolekupõhine omaksvõtmise ja pühendumise treening, neuro-lingvistilise programmeerimise (NLP) praktiku, meisterpraktiku ja treeneri taseme väljaõppeprogrammid.

Koolitajana kannab Avet tugev veendumus, et **„igas inimeses on olemas kõik sisemised ressursid, mida inimene õnnestumiseks vajab“**. Ent alati pole inimesel nendele ressurssidele lihtne ligi pääseda. Oma rolli näeb ta eelkõige teejuhi, teetasandaja ja inspireerijana: aidata inimestel leida rada sisemise tarkuse juurde ja oma potentsiaal avada.