

LEDER: La barna oppleve at de mottas med varme, på skole og på skolevei. **Side 6**

Helgelands Blad

17. – 18. august 2012 | Årgang 109 | Løssalg kr 20,- | Nr. 97

PÅ KYSTEN SIDEN 1904

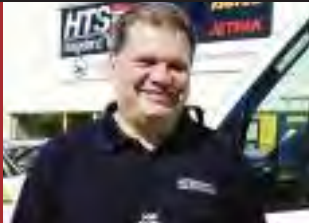
Golf



Fra kr 240.900,-. Lev. Helgeland.

Hansens Bilverksted AS
Sandnessjøen
Tlf. 75 06 37 10 Mob. 913 54 166

HELG!



**Jostein møter:
Hans I. Henriksen**

HELG, SIDE 20-21



**Liv i Sørgården
på Buøya**

REPORTASJE, SIDE 14-15

Par fra Oslo kjøpte hus, og ferierer i Myken – Fant det gode liv



FOTO: YNGVE BROX GULDBJØRNSEN



Tiltak mot tåka

Navigasjon med satellitt vil bedre landingsforholdene på Stokka i tåke. Anlegget skal stå klart til sommeren.

NYHETER, SIDE 8



Kafé på Bjørn

Linda Lisø har kjøpt Bjørnsroa, så nå kan kaffetørste reisende i fergekø, og andre besøkende, se fram til at hun åpner Øyan Bistro i oktober.

NYHETER, SIDE 10



Overskudd til kreftsyke barn

Sommerens avgangsklasse ved Leirfjord barne- og ungdomsskole gir overskuddet etter klasseturen til kreftsyke barn. Summen er på 16.121,65 kroner.

NYHETER, SIDE 11

■ Jan Hellstrøm og Kjerstin Marthinsen fra Oslo har kjøpt hus i Myken.

■ I helga arrangeres seil- og kokkekurs på øya, på bildet: Eivind Tverrå, Anita Huka Johannessen, Inger Totland og Ørjan Skonseng.

REPORTASJE, SIDE 18-19

**Foreslår
utvidet
skjenking**

NYHETER, SIDE 3



Grilstad Gullsalami

44% ned **15,00** PR. PK

Sjekk prisen!
GULLSALAMI
Grilstad, 100 g, 150,00 pr. kg.
Førpris 26,90 pr. pk

Gjelder Finnmark, Troms og Nordland uke 33 - Kun til private husholdninger. Vi tar forbehold om eventuelle trykkekfeil og at noen varer kan være utsolgt.



Det er **sluttsummen** på kassalappen som teller!

**REMA
1000**

KURS: Inge Ås har restaurert den gamle Sørgården på Buøya ved Austbø,

Livsveiledning

SELVUTVIKLING. Det er ikke tilfeldig at virksomheten foregår på ei øy, for omgivelsene med hav og natur er viktige elementer i den virksomheten Inge Ås driver. Det høres kanskje litt høytidelig ut å utvikle seg selv, som en slags egotripp, men det er alt annet enn hensikten.

– Skal vi håpe på å skape et bedre samfunn, må hver enkelt av oss gjøre en jobb med å tørre å stå fram med hva vi mener. Å gå i takt skaper ikke noe demokrati, hevder Inge Ås

Arbeidet med selvutvikling foregår med et konsept som består av holistisk innsikt og et ressursorientert konsept, basert på en modell som Inge Ås har utviklet og kaller Iliana-modellen. Det er kurs både for dem som vil arbeide med sin private utvikling, og for dem som vil arbeide i profesjonelle sammenhenger. Målet er å bidra til å utvikle egen trygghet for egne meninger, og ikke minst en forståelse for at livet har mye å by på.

– Trygge mennesker tør å samarbeide med alle, ikke bare med dem som er lik en selv, hevder Inge Ås.

IKKE TERAPI. Utgangspunktet er at trygge mennesker ikke så lett lar seg manipulere, hverken av andres meninger, mote-press, omgivelsene eller politikere.

– Dette er ikke for folk med problemer, fordi det ikke er terapi vi driver med. Men vi har erfaring for at mange kommer til Iliana akademiet fordi de har det vondt, og fortsetter fordi de blir bedre.

De holistiske modellene som Iliana akademiet benytter seg av er mer enn tre tusen år gamle, og består i å kople følelser, tanke, pust og mål sammen. Det er ikke nok med intellekt og språk. Lyd, lys farger, natur og stillhet vil øke tilstedeværelsen på alle plan. Og målet for den enkelte blir da som det viktigste å heve etisk adferd, å vekke kreative evner for å finne nye løsninger, og til sist å etterprøve deg selv slik at du vet at valgene er rett.

Kurset på Buøyen kursgård (ikke Buøyen Kursgård) denne uka var et fordypningskurs med åtte deltakere, hvorav en mann. Som regel er fjerdedelen menn. Iliana akademiet gir fagutdannelse i livsveiledning, og alle deltakerne disse regntunge dagene var ferdig utdannet, eller i ferd med å bli det. Derfor var denne samlingen primært for dem selv,



GÅRDEN: Buøyen kursgård ved Austbø.

FOTO: INGE ÅS



VIKTIG TRE: Det dekorerte treet har en plattform rundt, der en del av undervisning og instruksjon foregår.

som påfyll til videre arbeid.

Irèn Kvist som kom fra Oslo, kunne fortelle at hun hadde vært på slike kurs tidligere, og hadde nok ikke reist hele denne veien hvis ikke Inge hadde vært her.

– Inge er veldig flink til å få oss til å tenke selv, og er en stor kapasitet. Hun er veldig til stede, og vil at andre også skal være til stede i sine liv.

– Han er ingen guru, men en veldig flink veileder, hevdet alle.

FORELESNINGER. I praksis var kurset en blanding av forelesninger og aktiviteter i naturen, delvis samlet og delvis hver for seg i meditativ sammenheng. Denne gangen jobbet de med et tema: Hvordan vi avskjærer oss fra omgivelsene når vi ikke føler oss vel der.

Etter den felles lunsjen (Der Kjersti var kokk med to utnevnte hjelpere) var det forelesning ute i skogen. Sittende rundt et tre pyntet med forskjellige fargede tøyestykker og en hjerteformet stein plassert mellom greinene, instruerte Inge dem om hva de skulle

bruke de to neste timene til.

Til kurset var det laget et kompendium, der alle delene ble gjennomgått. Nå har det fargevekslingen fra grønn til blå og tilbake igjen som var den praktiske delen. Deltakerne skulle finne seg et sted ute i skogen hver for seg, og sitte der i to timer og konsentrere seg om dette, mens de samtidig kontrollerte pusten gjennom et punkt øverst i brystkassen kalt (Sinus) Tymus. Øvelsen startet med at alle satt med lukkede øyne en periode og banket på dette punktet. Inge veiledet dem om den videre gangen, og dermed gikk de hver for seg ut i skogen for å gjennomgå sine øvelser.

– Hensikten er å ta tilbake styringen over egne tanker, og ta stilling til ting ut fra deg selv og hva du mener. Å være ærlig uten å angripe andre, for samarbeid er viktigere enn kamp.

– Frie mennesker er målet med mitt arbeid, sier Inge Ås på Buøyen kursgård

Tekst og foto:
Bjørn Økern

desk@hblad.no 75070300



FORELESNING: Noe av kurset er basert på undervisning inne som forelesninger. Lokalet befinner seg i et naust, som er under stadig restaurering.



MEDITASJON: Her er dagens farger som skal danne utgangspunkt for to timers stille meditasjon i skogen. Deltakerne sitter hver for seg under denne prosessen.



KONTAKT: Innledende tromming med fingrene stimulerer thymus øverst i brystet, og fører til bedre kontakt med pusten og prosessene under den kommende meditasjon.

og driver nå kurs i selvutvikling på den lille øya.

g i havvgapet



LUNSJ: Felles lunsj inne på kjøkkenet. Trangt med hyggelig dekket opp med eggerøre, laks og lun potetsalat Irèn Kvist med stripete trøye midt på bildet.



Bestill konsultasjon i dag
Timebestilling 75 80 19 10.
 Christian Busch, spesialist i plastikkirurgi.

Plastikkirurgi i Bodø

**Bryst • Mageplastikk • Øyelokk
 Ansiktsløft • Nese • Fettfjerning
 Rynkefjerning**

Hos oss møter du ansvarlige spesialister i plastikkirurgi. Moderne utstyr og høyt kvalifiserte medarbeidere sikrer deg profesjonell behandling og best mulig resultat. Kort ventetid!

 **Teres Klinikken Bodø**
 Part of Teres Medical Group

Moloveien 18, 8003 Bodø
 Telefon: 75 80 19 10
 www.teresbodo.no
 Med. ansv. overlege Morten Sørgård

Kampanje

JAKTPAKKE
 Inngår ved kjøp av Sportsman 550 XPS eller 550 X2 i kampanjeperioden*

Pakken har en verdi på **8.500,-** inkl mva

- Våpenfuttural inkl Feste
- Støtfanger
- Solo Pod Lys
 To stk lamper inkl kabling for kraftig lys

ER DU KLAR FOR JAKTSESONGEN?

KAMPANJEPRIS NÅ KUN: **Kr 93.900,-**
 eks mva. Kr 117.375,- inkl mva
INKLUSIV JAKTUTSTYR!
SPORTSMAN 550 XPS Forest

- Vinsj som Standard
- Ekte 4-Hjulsdrift
- Servostyring
- Motorbrems på Alle Fire Hjul
- Markedets Beste Bakkeklaring
- Registreres som EU-Traktor med Hvite Skilt
- Godkjent for Kjøring på Offentligvei
- Førerkortklasse B / T

VELG TRYGT VELG MARKEDSLEDEREN

 **POLARIS**
www.polarisindustries.no // www.facebook.com/PolarisNorway

DALENG SCOOTER & SERVICE AS, 8690 HATTFJELLDAL - Tlf. 75 18 44 81