Arise

JES 60:1

upprättelsedagar

27–29.11.2026

Evangeliska folkhögskolan Vasa

Arise – upprättelsedagar

inbjuder dig att stanna upp och beröras av Jesu närvaro. Övningarna som används öppnar för sammanhängande, djupare processer. Alla övningar bygger på forskningsbaserade teorier och kristen tro, där vi räknar med Guds helande frid. Du får lära dig ett helt koncept för självhjälp som du kan använda i vardagen efteråt, för egen del eller för att ge stöd till andra. *Arise – upprättelsedagar* är för dig som vill ha stöd för existentiell och psykisk hälsa på kristen grund eller för dig som vill lära dig metoder som du kan använda i din lokala församling.

Under dagarna får du lära dig metoden *Bi-stegen* genom att använda den för självreflektion men också i övningssamtal med en annan deltagare där ni möts två och två. Bi-stegen är en tydlig mall för samtal och självreflektion, som inte kräver förkunskaper men som visat sig ha djup effekt i läkeprocessen. Du får också stifta bekantskap med verktygen *ART-måla, ART-beröring* och *ART-rörelse.*

”Att göra bi-stegen med någon är som att få gratis terapi. Jag gör också bi-stegen på mig själv varje dag och det hjälper mig dag för dag genom en mycket svår livssituation, där jag troligtvis annars skulle vara sjukskriven.”

Anna-Karin Lindfors, Esse

”Soul tools har lyckats skapa enkla verktyg för en svår uppgift: att lotsa ett själavårdande samtal så att känslorna får möjlighet att beröras av Jesu närvaro. Verktygen kan bli till hjälp för var och en som längtar efter friheten i Jesus, och skapar också trygga ramar för såväl nybörjare som erfarna själavårdare.”

Victoria Grönlund, psykolog, Vasa

Efo Evangeliska folkhögskolan

www.efo.fi

Kursprogram

Fredag 27.11

17.00 Incheckning
17.30 Middag
18.30 Inledningssamling – presentation, lovsång, vittnesbörd, samtal. Bi-stegen i storgrupp. Förbön.
ca 20.30 Kvällste

Lördag 28.11

7.30 Frukost under tystnad
8.30 Morgonmässa
9.00 Bi-stegen
10.45 ART-måla
12.30 Lunch under tystnad
ca 13.15 ART-rörelse utomhus
paus
14.30 Eftermiddagskaffe
15.00 Undervisning om förlåtelse
15.30 Bi-stegesamtal två och två
16.30 ART-beröring
18.00 Middag under tystnad
19.00 Helande frid. Lovsång, vittnesbörd, förbön.
20.30 Kvällste under tystnad

Söndag 29.11

8.30 Frukost under tystnad
Rummen töms
9.30 Morgonmässa
10.30 ART-måla
12.00 Lunch under tystnad
13.00 ART-rörelse utomhus
13.30 Bi-stegesamtal/ART-beröring
14.30 Eftermiddagskaffe med utvärdering
15.00 Avslutning

Arise
JES 60:1
upprättelsedagar

Information

Arrangör: Evangeliska folkhögskolan i Svenskfinland (Efo) i samarbete med Soul Tools
Adress: Korsholmesplanaden 2 B, Vasa
Anmälan: senast 12 november via **www.efo.fi**. Kursen betalas i samband med anmälan. Deltagarna förväntas delta i hela helgen. Logi bokas via e-post: kurssekreterare@efo.fi.
Pris: 110 €, inkluderar kursens program och mat.
Logipris för kursdeltagare: 65 €/natt för enkelrum. 90 €/natt för dubbelrum (egen rumskamrat).
Övernattningen sker i Efos nyrenoverade internat av hotellstandard. Lakan, handduk och frukost ingår.
Boka via kurssekreterare@efo.fi.
Frågor riktas till: kurssekreterare@efo.fi eller tfn 010 327 1612.

Konceptet Arise har utvecklats av Pernilla Eklund – psykoterapeut, författare, samt grundare av stiftelsen Soul Tools.

www.efo.fi

Medverkande

Victoria Grönlund från Vasa leder Soul Tools-arbetet i Finland. Till vardags jobbar hon som företagspsykolog och anlitas även som föreläsare och själavårdare.



Övriga medverkande och resurspersoner:

- Pia Hedman, Karleby
- Lilian Sjöberg, Ekenäs
- Marja Kohtala-Hänninen, Vasa

Varmt välkommen!