

Å være det,
gjøre det
og ha det

SOM DU VIL

Det er ikke magi ...
Det er Metoden



SILVA 360:

Den ultimate opplevelsen av SilvaMetoden

Silva seminaret som alle spør etter, den totale løsningen som inneholder hele vårt pensum!

SILVA 360: en helhetlig, intensiv og dyptgående fire-dagers begivenhet som vil gi deg resultater som vil forandre livet ditt og gi deg et solid grunnlag for å mestre SilvaMetoden på kortest mulig tid.

Silva 360 er ideelt både for nybegynnere og erfarne Silva brukere som søker enda bedre resultater. Ved bruk av visualisering og forestilling, tenke kun på det du ønsker, mentale teknikker, meditasjon og guidede øvelser er SilvaMetoden utviklet for å vekke opp de fantastiske medfødte ressursene i sinnet.

Du lærer å finne flere og bedre løsninger, tilfredsstille dine behov og realisere drømmene dine. Konsentrasjon og fokus blir bedre, du får bedre relasjoner til andre, helsa di blir bedre, og du får et sterkere grep om livet ditt. Alt dette for at du skal leve ditt beste liv.

Med andre ord:

SILVA 360 = SilvaMetoden sls
+ Silva Intuisjonstrening
+ mye mer

Teamet som skal sørge for at du får de beste resultatene er:

- LAURA SILVA – vår mest ettertraktede instruktør over hele verden, datter av José Silva
- REIDUNN OG ØYSTEIN ASPENES – Norges mest erfarne, inspirerende og kunnskapsrike instruktører. Vi vil sammen lede deg verbalt og mentalt gjennom dette fantastiske Silva 360 kurset.

Investeringen din til Silva 360 over fire dager er kr 6200,- (du sparer kr 1700,- i forhold til vanlige priser). Du kan selvfølgelig dele opp kurset slik at du tar

SilvaMetoden sls (del 1) den 1. og 2. sept. og betaler kr 4500,- for den. Dersom du allerede har diplom fra SilvaMetoden sls og tar Silva Intuisjonstrening (del 2) den 3. og 4. sept. Investeringen er bare kr 3400,-.

Dersom jeg har deltatt på kurs før, får jeg da repetisjonspris? Selvfølgelig, reglene gjelder som normalt. Ønsker du å repetere hele eller deler av kurset Silva 360 og ikke finner ut av hva det koster deg, ta kontakt med post@silvametoden.no eller telefon 32 78 34 00 så hjelper vi deg.

VIKTIG

Denne begivenheten finner sted i Oslo 1. til 4. september 2011. Er du på jakt etter resultater som varer? Da bør du sikre deg en plass på Silva 360 NÅ!

« Alt dette for at du skal leve ditt beste liv.



SilvaMetoden sls (del 1)

Silva Intuisjonstrening (del 2)

Selv om vi presenterer hele SilvaMetoden i kurset Silva 360 over fire dager i Oslo i september 2011, fortsetter vi som hovedregel med den delte løsningen SilvaMetoden sls og Silva Intuisjonstrening. Disse kursene er José Silvas originale arbeider i oppdatert og modernisert form. Fullt utbytte av José Silvas arbeider får du ved å delta på begge kursene.

SilvaMetoden sls (del 1)

– En bedre og bedre hverdag

Du lærer deg å sette deg selv i en dyp meditatav tilstand i løpet av minutter. Ingenting plager deg. Lyder vil ikke forstyrre deg. Stress forsvinner. Produktiviteten øker. Ambisjonene dine blir klarere, og konsentrasjonen øker. Du plages ikke lenger av bekymringer.

Har du problemer og utfordringer men vet ikke hvordan du skal løse dem? Dette gjelder for oss alle. Alle som har utrettet noe utenom det vanlige, visste heller ikke alltid hvordan, men de gjorde det likevel. Det du da trenger, er å arbeide med intensjon, motivasjon og teknikker til å gjennomføre egne beslutninger. Den kunnskapen får du på kurset.

Kursplan for SilvaMetoden sls finner du på side 8 og 9.

Silva Intuisjonstrening (del 2)

– Et bedre og bedre fellesskap

José Silva var kanskje sin tids største ekspert på intuisjon og var bevisst at alle er født med intuitive evner. Alle som lærer seg å bruke disse evnene, kan fungere på et høyt intuitivt nivå. Gjennom vår patenterte vitenskapelige og gjennomprøvde prosess, lærer du hvordan du bruker dine medfødte evner i ditt daglige virke og bruker «magefølelsen» til å leve et gladere, mer inspirert liv slik du ønsker deg det.

Er du her nå for å løse en bestemt oppgave? Deltar du i den kontinuerlige utviklingen på denne planeten? På kurset fortsetter du prosessen med å finne frem til dine behov og din livsoppgave. Du vil finne ekte inspirasjon!

Du som deltok på SilvaMetoden BLS før 01.07.08 betaler kr 1500,- og får diplom og kurshefte. Senere repeterer du på ordinær måte.

INFO

Silva Intuisjonstrening er kun for deg som har deltatt på kurset SilvaMetoden sls (del 1) eller SilvaMetoden BLS. Kurs avholdes i Oslo 3. og 4. sept. som del av Silva 360 og i Bergen 12. og 13. nov. Instruktører Laura Silva (bare i Oslo), Reidunn og Øystein.

Silva kortseminarer

Vi fordyper oss i viktige deler av SilvaMetodens pensum, og gir deg 4 timer inspirasjon og motivasjon. Passer både for nybegynnere som vil lære om SilvaMetoden og erfarne brukere av SilvaMetoden som vil spisse sin kompetanse.

Silva Energi

Er du sliten og trett på grunn av stress i hverdagen? Stress er en av de største energityvene vi har. Det er også et stort hinder for personlig og profesjonell effektivitet og en viktig årsak til sykefravær.

Silva Drømmer

Drømmene åpenbarer et potensial for vekst som er helt unikt. De forteller om dine muligheter og talenter. Hva trenger

ENERGI	
BERGEN	23. aug.
ARENDAL	7. sept.
MOSS	12. okt.
OSLO	dato kommer, se vår nettside
TRONDHEIM	1. nov.
Instruktør Lene Thorgersen Røine	
DRØMMER	
BERGEN	4. okt.

du å endre på eller forfine? Drømmene er det ubevisste sinnets måte å gi deg velmente råd på. Ta i mot dem!

Silva Fokus

Gjennomføre beslutninger og forandringsprosesser. Selv om du ikke vet hvordan, må du bare gjøre det likevel! Silva Fokus er laget for at du skal få verktøy til å «Gjøre det likevel».

OSLO	2. nov.
STAVANGER	9. nov.
Instruktør Reidunn Aspenes	
FOKUS	
SKIEN	6. sept.
DRAMMEN	13. sept.
KRISTIANSAND	8. nov.
TØNSBERG	14. nov.
Instruktør Øystein Aspenes	



Silva

BARN OG UNGDOM

For barn og unge som vil bygge selvtillit, gjøre det bra på skolen og få til det de vil!

– en bedre og bedre oppvekst

SilvaMetoden sls for barn og ungdom gjør det lettere for barn å utvikle sine evner, redusere sine begrensninger og erfare at de mestrer tilværelsen!

Du lærer:

- Avspenning og stressmestring.
- Kontroll over tankeprosessen.
- Positivt «selvsnakk». Positiv tenkning.
- Hvordan nå mål. Hvordan realisere dine drømmer.

BERGEN	
BARN/UNGDOM	17. og 18. sept. 10. og 11. des.

Instruktør Kari Anne Mjanger

MOSS	
BARN/UNGDOM	15. og 16. aug.

Instruktør Lene Thorgersen Røine

OSLO	
Haraldsheimen, Haraldsheimvn. 4	

INFO

Silva Barn og Ungdom
8 til 16 år kl. 10–17.
Begge dagene.



- Kontrollere og endre vaner.
- Teknikker for hukommelse, konsentrasjon, forståelse = læring.
- Hvordan bruke mer av hjernen og sinnet.

La SilvaMetodens teknikker bli et redskap for selvtillit, læring og problemløsning. Stimuler det barn og unge er naturlig gode på og lær å redusere begrensninger.

BARN/UNGDOM	12. og 13. nov.
Instruktør Lene Thorgersen Røine	

STAVANGER	
BARN/UNGDOM	12. og 13. nov.
Instruktør Kari Anne Mjanger	

TRONDHEIM	
BARN/UNGDOM	22. og 23. nov.
Instruktør Kari Anne Mjanger	

SilvaMetoden sls – KURSPLAN

BERGEN

Rica Hotell Bergen, Christiesgate 5/7
GRATIS FOREDRAG ons. 24. aug. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS 10. og 11. sept
Instruktør Lene

KURS SILVA INTUISJONSTRENING

12. og 13. nov

Instruktører Reidunn og Øystein

DRAMMEN

Rica Park Hotell, Gamle Kirkeplass 2
GRATIS FOREDRAG tirs. 25. okt. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS 5. og 6. nov.
Instruktører Reidunn og Øystein

OSLO

Håndverkeren, Rosenkrantz gate 7
GRATIS FOREDRAG ons. 24. aug. kl. 18.00

KURS SILVA 360 bestående av:

SILVAMETODEN SLS 1. og 2. sept.
SILVA INTUISJONSTRENING 3. og 4. sept
Instruktører Laura Silva, Reidunn og Øystein

GRATIS FOREDRAG ons. 28. sept. kl. 18.00

KURS SILVAMETODEN SLS 15. og 16. okt.
Instruktører Reidunn og Øystein

GRATIS FOREDRAG ons. 16. nov. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS 26. og 27. nov.
Instruktører Reidunn og Øystein

MOLDE

Frivillighetssentralen
GRATIS FOREDRAG tirs. 11. okt. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS 22. og 23. okt
Instruktør Åshild

MOSS

Mitt Hotell, Rådhusgata 3
GRATIS FOREDRAG ons. 9. nov. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS
26. og 27. nov kl. 10–20
Instruktør Lene

SKIEN

Clarion Hotell Bryggeparken,
Langbryggen 8
GRATIS FOREDRAG tirs. 8. nov. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS
19. og 20. nov kl. 10–20
Instruktør Lene

STAVANGER

Best Western Havly Hotell, Valberggaten 1
GRATIS FOREDRAG tirs. 20. sept. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS 1. og 2. okt.
Instruktører Reidunn og Øystein

SUNNDALSØRA

Sunndal Kulturhus
GRATIS FOREDRAG ons. 28. sept. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS 8. og 9. okt.
Instruktør Åshild

TRONDHEIM

Clarion Hotell Bakeriet, Brattørgata 2
GRATIS FOREDRAG ons. 14. sept. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS 24. og 25. sept.
Instruktører Reidunn og Øystein

TØNSBERG

Quality Hotell Tønsberg, Ollebukta 3
GRATIS FOREDRAG tirs. 27. sept. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS 15. og 16. okt
Instruktør Lene

ÅLESUND

Thon Hotell, Kongens gate 27
GRATIS FOREDRAG tirs. 4. okt kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS 15. og 16. okt
Instruktør Åshild

ÅMOT I MODUM

SilvaMetodens hovedkontor i Refsalveien
GRATIS FOREDRAG ons. 31. aug. kl. 18.00
KURS SILVAMETODEN SLS 10. og 11. sept.
Instruktører Reidunn og Øystein



INFO

SilvaMetoden sls går vanligvis lørdag og søndag kl. 10–20. Silva Intuisjonstrening kl. 10–18. Se også www.silvametoden.no

Vi er SILVAMETODEN i NORGE



KARI ANNE MJANGER
karianne@silvametoden.no
mob.: 997 09 570



LENE THORGERSEN RØINE
lene@silvametoden.no
mob.: 934 53 088



REIDUNN ASPENES
reidunn@silvametoden.no
tlf.: 32 78 34 07
mob.: 480 28 782



ÅSHILD SKARSETH
ashild@silvametoden.no
mob.: 997 37 551



ØYSTEIN ASPENES
oystein@silvametoden.no
tlf.: 32 78 34 03
mob.: 489 94 158



FAKTA

Hovedkontoret for
SilvaMetoden i Norge:
Refsalveien, 3340 Åmot i Modum
post@silvametoden.no
telefon: 32 78 34 00 faks: 32 78 34 01
Kontortid: tirsdag–torsdag kl. 09–15
NB! Alle påmeldinger skjer til hoved-
kontoret eller den aktuelle instruktøren.

Om SILVA og våre kurs

Reservere plass på kurs

Reservasjon skjer til Hovedkontoret på telefon, på e-post, via hjemmesidene våre (kortbetaling mulig) og på informasjonsforedragene. Etter påmeldingen mottar du kursbekreftelse via e-post. Denne inneholder alle praktiske opplysninger. Påmelding til kurs er bindende også for deg som repeterer. Kvitteing for betalt kursavgift forevises ved kursstart.

Kursavgifter

SilvaMetoden s/s (SLS del 1)	kr 4500,-
Rabattpris SLS	kr 4000,-*
Silva Intuisjonstrening (SIT del 2)	kr 3400,-
For deg som tok Silvametoden før 01.07.2008, se også s. 5	kr 1500,-
Silva Barn og Ungdom	kr 3400,-
Repetisjon ovennevnte kurs	kr 500,-
Silva Energi, Silva Drømmer og Silva Fokus	kr 990,- **

Repetisjonsrett

Du betaler for hvert kurs første gangen du deltar. Senere repeterer du så ofte du vil og så mange ganger du ønsker på kurs over hele verden. Å repeterer gir deg ny inspirasjon, ny kunnskap, og du trimmer hjernen din.

Garanti

Deltar du på hele kurset og etterpå finner at det ikke var til noen nytte for deg, kan du ved kursslutt, levere kursmaterialet og be om pengene tilbake.

Gratis introduksjon til SilvaMetoden s/s

Forut for kursene våre holder vi gratis og uforpliktende informasjonsforedrag. Vi gjør dette for at du skal få så mye forhåndskunnskap som mulig før du melder deg på kurs. Du møter instruktøren og du kan stille spørsmål og få svar på det du lurer på.

*Gjelder for studenter u/30 år, reg. arbeidsledige, trygdede og alderspensjonister.

**Silva Energi, Silva Drømmer og Silva Fokus gir ikke rett til repetisjon.



SILVAMETODEN I NORGE
Reidunn og Øystein Aspenes
Refsalveien
3340 Åmot i Modum

Videresendes ikke, men returneres
til avsender med opplysninger om ny adresse

tlf.nr.: 32 78 34 00
mobilnr.: 480 28 782 / 489 94 158
e-post: post@silvametoden.no
kontortid: tirs/ons/tors kl. 09.00–15.00

Silva 360 i Oslo 1.–4. september 2011

SILVA 360 er den første komplette 4-dagers begivenheten i sitt slag for alle som ønsker mest mulig ut av Silva-Metoden. Kurset inneholder både Silva-Metoden s/s og Silva Intuisjonstrening.

Enten du er nykommer til Silva og ønsker å bygge ditt fundament for å mestre

SilvaMetoden, eller er en erfaren bruker av SilvaMetoden på jakt etter å spise dine kunnskaper, får du alle de viktige verktøyene, teknikkene og innsiktene på Silva 360.

Det er begrenset med plasser, så reserver din plass NÅ!

WWW.SILVAMETODEN.NO