

# Gymnasiet får "rovdjurslinje"

## MORA

► "Lär känna våra rovdjur". Det är namnet på en för landet unik utbildning som startar på Mora gymnasium nästa läsår, hösten 2005.

Det är Pär Johansson, lärare i biologi och naturfoto, som håller i utbildningen. Den lanseras i form av individuellt val i årskurs ett inom naturvetenskapliga programmet.

– Den nya profileringen riktar sig till dem som är intresserade av rovdjur och vill lära sig mera om deras liv. Dessutom ges möjlighet att arbeta praktiskt med projekt och tillbringa mycken tid i naturen, berättar Pär Johansson.

Inriktningen startar med ett in-

dividuell val på 300 poäng fördelat på de tre gymnasieåren.

– Det ges även möjlighet att välja en kompletterande kurs på ytterligare 250 poäng under gymnasietiden.

Större delen av kursen är inriktad på praktiskt arbete i fält samt teori om rovdjur och deras olika beteenden. Främst berör kursen de skandinaviska rovdjuren samt rovfåglar.

Till kursen har flera samarbetspartners knutits såsom björn- och vargforskningscentrum i Orsa finnmark respektive Grimso samt djurparkerna i Grönklitt, Järvsö och Kolmården.

HANS OLANDER

# Ny cd av mental tränare hur vi kan förändra livet



**Skivsläpp.** Eva Johansson, Bonäs, licensierad mental tränare och avslappningslärare har i dagarna släppt sin nya cd, Bara vara jag, inspelad i Bengt Jonzons studio i Orsa, en något udda skiva jämfört med de produktioner som vanligtvis lämnar studion.

## MORA

► Eva Johansson har nyligen haft skivsläpp med cd:n "Bara vara jag". Det betyder inte att den mentala tränaren och avslappningsläraren börjat lansera sig som sångerska.

Nej, hon fortsätter att säga det hon vill ha framfört i ord, med en röst som gjord för ämnet. Cd:n innehåller fem övningar, som börjar med muskelavslappning och fortsätter med en guidning in i "så här vill jag känna mig", "jag är viktig", "javisst kan jag" samt "förändra livet".

– Det här är en första hjälpen-cd, som handlar om hur vi kan förändra livet till det bättre. Hur vi tar reda på vad vi vill ha mer respektive mindre av och hur vi vågar bryta vanor. Vi når aldrig dit vi vill om vi inte vet vad vi vill.

Man kan "putsas på sig själv" och få sin självbild att lysa, enligt Eva Johansson.

**Visst låter det fantastiskt? Är det verkligen så enkelt?**

– Ja, det är lika enkelt som att lära sig gå. När man kan det är det enkelt. Det är vi själva som bestämmer oss för hur vi ska må och känna oss. Vi kan göra oss glada, lugna, koncentrerade, säkra med mera.

– Oavsett hur livssituationen ser ut, kan vi påverka den till det bättre, säger Eva, som hoppas

folk ska lyssna och lära.

En av de fem övningarna heter "jag är viktig".

– Den viktigaste relationen vi någonsin kommer att ha är den med oss själva. Funkar inte den, är det svårt att få till andra relationer. Vi har ett värde för den vi är, men många förminskar sig själva onödigt mycket, säger Eva Johansson.

**Avsnittet "ja visst kan jag"** följer därefter på cd:n och är en peppning som ska hjälpa den som lyssnar att våga ta de små stegen utanför den invanda trygghets-zonen, att våga mer än vi tror att vi vågar.

"Bara vara jag" är tredje cd:n som Eva Johansson gör i Bengt Jonzons studio i Orsa.

– Det är inte sista projektet. Nästa projekt är en skiva med sömnövningar för den som har problem med sömnen, berättar Eva.

**I övrigt har hon haft** en hektisk höst med föreläsningar, bland annat i Stockholm. Hennes instruktioner i hur man tar "livskörkort" är populära och likaså hennes cd med tillhörande häfte "läkande och stärkande vid cancersjukdom".

BERIT OLARS  
0250-59 24 33  
berit.olars@dallid.se

# Julklappar till alla!



Tröjor

199,-

Easy care Smart

Skjortpaket

med slips i 100% siden

199,-

Lammullströjor

199,-

Mössor, vantar  
och halsdukar

99,-<sup>st</sup>

ManUnderwear

2 st Boxershorts

99,-



Lammullströja med llanellskjorta eller  
Bomullströja med  
Smartskjorta

299,-

**DRESS  
MANN**

KYRKO GATAN 19, MORA TEL: 0250-17557