



BACK IN THE RING

FOR DE SOM GJØR
COMEBACK I LIVET

§ 12 Soning
på Nøsen Yoga
og fjellhotell



Nøsen Yoga og Fjellhotell

Nøsen Yoga og Fjellhotell har 35 rom og 6 hytter med til sammen, ca. 90 sengeplasser på hotellet og 50 på hyttene.

På Nøsen er vi opptatt av gode smaksopplevelser og mat er viktig for oss. Vi serverer vegetarmat med spennende ingredienser. Ved spesielle anledninger som bryllup og annet serverer vi viltkjøtt, fisk og annet.

Kaféen er åpen daglig i høysesong og kun i helgene i lavsesong. Det serveres en utsøkt meny og sunne fristelser.

Stedet drives av en sammensatt gjeng med kompetanse innen økonomi, reiseliv, hotell-drift, gründervirksomhet, idrett og yoga. I tillegg til de faste ansatte har vi besøk av ulike frivillige som deltar i driften i kortere eller lengre prosjektperioder.

For yogainteresserte, tilbyr vi både private timer og gruppetimer, i tillegg til workshops, seminarer og arrangementer for både voksne og barn. Vi har 3 shalaer (yoga-rom) hvor shala 1 har plass til 50 deltagere. Norges ledende yogainstruktører holder kurs her så vel som internasjonale lærere.

Vi har åpent for vanlig overnatting, og stedet kan leies for spesielle eventer som bryllup, konfirmasjoner-, bedrifts- og bursdagsfeiringer.

Vi ligger midt mellom Fagernes og Hemse-dal (30 km) på Panoramavegen. I majestetiske omgivelser har du kort avstand til Storfjorden og flere topper på 1700 meter. Den historiske vandrerrute Stølsruta, som åpnet i 2018, går forbi hotellet, og det finnes fantastiske muligheter for flotte naturopplevelser til alle årstider.

R. Alexander Medin

R. Alexander Medin har undervist yoga rundt om i verden i over 20 år. I 2002 ble han sertifisert av Sri K. Pattabhi Jois fra Mysore i India, en utmerkelse kun 35 personer i verden har oppnådd.

Alexander har mastergrad i sanskrit og indiske religioner og han har oversatt Yoga Sutras og Bhagavadgita til norsk. Han skriver flittig, og mange av hans artikler om yoga har blitt publisert i ledende tidsskrifter over hele verden.

I tillegg til å være grunnlegger og medeier av Puroyoga i Oslo er Alexander grunnlegger av stiftelsen Back in the Ring og Nøsen Yoga og Fjellhotell. Målet for begge prosjektene er å gi mennesker som faller utenfor en meningsfull hverdag og en ny sjanse i livet.



«På Nøsen er mottoet å tilby flotte opplevelser som penger ikke kan gi. Det handler om å komme nærmere det klare livet, ikke bli forstyrret av flyktige tanker og følelser, men finne en forankring i noe som foredler og løfter oss som mennesker. Det er meningsfullt og det kaller jeg yoga», sier Medin.

Hva er Yoga?

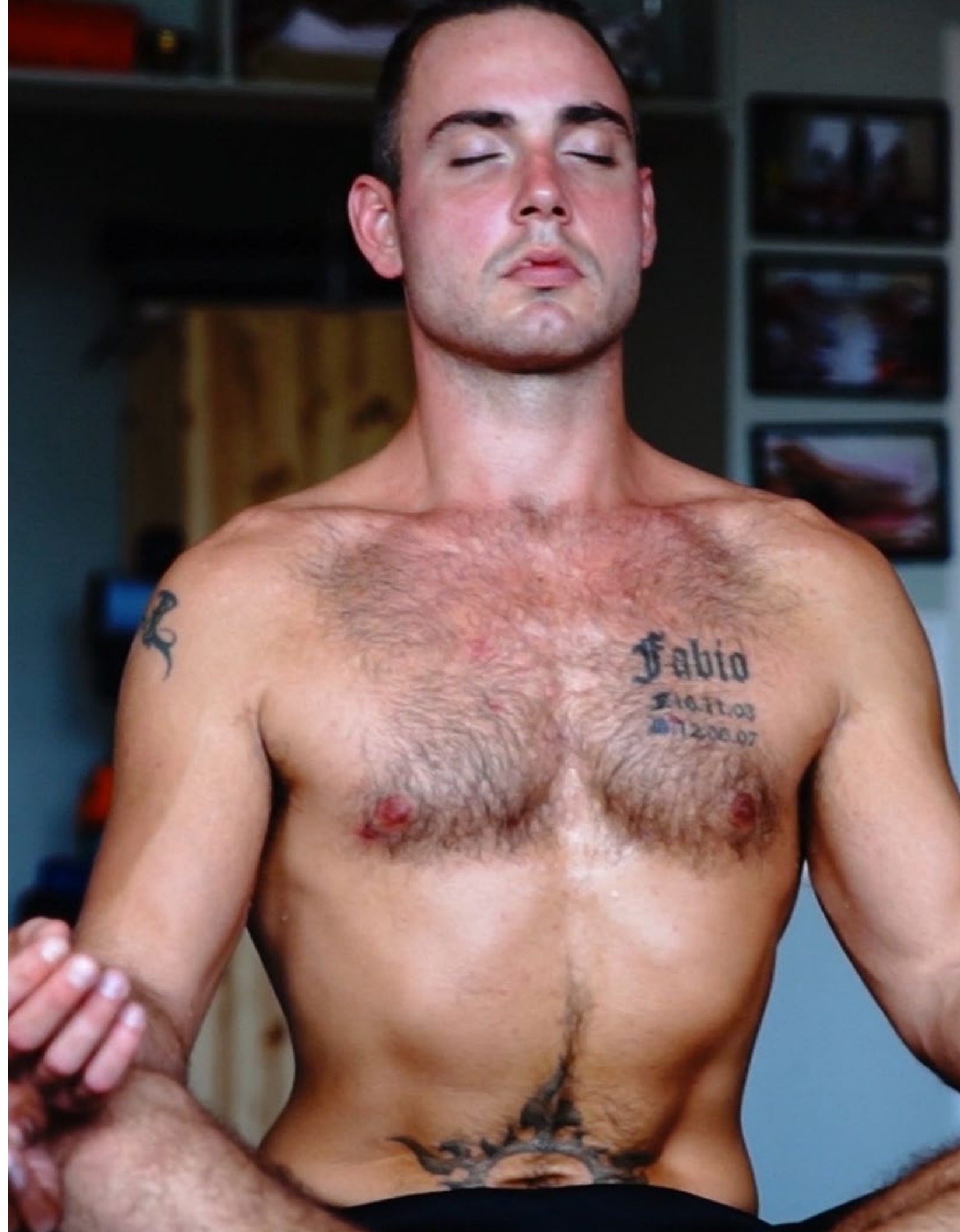
Yoga er ingen «quick fix», det handler om å møte seg selv, stå i utfordringer og lære seg å slappe av i krevende situasjoner. Det tar utgangspunkt i at kropp og sinn henger sammen og hvordan man finner balanse, klarhet og bygger opp gode rutiner i livet. Yoga bruker pust og bevegelse for å vende oppmerksomheten innover, løsne opp i traumer og spenninger. Dette vekker en indre klarhet som er stabil og vedvarende. Det fremmer helse, større bevegelighet, glede og gir større livsglød.

Fysiske tøyningsøvelser kartlegger spenninger og smerter i kroppen. Yoga lærer oss å bruke pusten i krevende situasjoner, i møte med oss selv og andre. Å kjenne på vår egen smerte og rastløshet og allikevel ikke flykte unna. Hvordan man utvikler en større styrke til å takle livets utfordringer og å kunne stå i vanskelige situasjoner med en stabilitet, klarhet og sinnsro.

Hvorfor trene Yoga?

Å trene yoga er å øve seg på å leve. Man lærer seg å puste i krevende situasjoner.

Stå i utfordringer. Finne stabilitet, styrke og sinnsro. Tåle smerte og erkjenne sin egen rastløshet og sårbarhet. Vi ser at når våre deltakere øver seg på å møte seg selv bidrar det til økt selvinnsikt. Mange av våre deltakere gir oss tilbakemeldinger som at større bevissthet rundt pust kan dempe følelser form frykt, uro, angst, aggresjon, rus-sug, rastløshet, depresjon og manglende evne til å fokusere.



Back in the Ring

– for de som gjør comeback i livet

Stiftelsen Back in the Ring (tidligere Yoga for Livet) har i løpet av de siste årene hatt mye fokus på å fange opp deltakere som er i faresonen for å falle tilbake til rus og kriminalitet. Back in the Ring (BITR) har gått fra å være et frivillig prøveprosjekt i Oslo i 2013 til nå å ha blitt landsomfattende tilbud som tilbyr yogaklasser, aktiviteter, arbeidstrening, utdanning og fordypning i yoga og mentorordning i over 25 byer rundt om i landet.

Vi retter oss spesielt mot rusavhengige, innsatte og alle dere som ønsker å gjøre et comeback i livet.

Vi har som mål å gi våre deltakere et tilbud der de bor og henvender oss til alle dere som har gått på noen smeller, men ønsker å rette opp kursen, ta tak i livet og bygge opp en meningsfull hverdag.

Vi tror alle kan gjøre rett for seg og alle fortjener en ny sjanse. Det handler først og fremst om å se seg selv der man er og

innse at vi er alle et produkt av vår fortid, men har mulighet til å påvirke vår fremtid. Målet er å hjelpe mennesker å ta gode valg. Vi tilbyr også hjelp til å slutte med rus og trappe ned på medisiner. BITR er for de som ønsker å ta tak i livet og forstår at de må gjøre jobben selv.

Flere av de offentlige institusjonene innen rusomsorgen i Norge er i kontakt med oss og vi har jevnlig klasser, foredrag og opplysning om våre tilbud. Det er en økende interesse for vår kompetanse og erfaring over hele landet og mange setter pris på vår nytenkning innen rehabiliteringen, aktivering og sysselsettingen av rusavhengige, domfelte og andre som har havnet utenfor samfunnet.

Etter ni års drift av BITR ser vi at dette prosjektet har en viktig verdi for samfunnet. Sammen med andre frivillige og offentlige tjenester i lokalsamfunnene søker vi å skape en helhetlig oppfølging for våre deltakere å bygge nytt nettverk. Vi ser den



positive effekten av å samarbeide tett med andre for å kunne gi hver enkelt deltaker så god oppfølging som mulig, og ønsker å være et tilbud som bidrar til å forbedre rusomsorgen og tilrettelegge for tilbud i «glipp-sonen» som er et konkret etterverns tilbud etter institusjonsopphold eller soning.



**Back in the Ring
– kom som du er!**

Vår metode og filosofi

For å kunne hjelpe våre deltakere å hjelpe seg selv tror vi på viktigheten av tre grunnleggende teknikker. De består av å fremme en større bevissthet over eget liv og væremåte, ta aktive valg for å lykkes med å skape en forvandling, og viktigst av alt; bli en ressurs for samfunnet.

Dette er oppdelt i tre faser og de er: Forankringsfasen, Forvandlingsfasen og Utviklingsfasen. Hver deltaker bruker ulik tid i hver fase, men for å få til en vedvarende endring og å lære seg å bygge opp en ny struktur i sinnet vektlegger vi viktigheten av å møte andre og seg selv med ærlighet, utvikle en tillit til livet, kjenne på ydmykhet, åpenhet og et ønske om å yte litt ekstra for å lære seg den tålmodighet, disiplin og utholdenhet som kreves for å få til en vedvarende forvandling. Vi vet at den største utfordring er ikke å slutte med rus eller kri-

minalitet, men helt enkelt å begynne å leve. Å våge å ta del av nye fellesskap, lære seg noe nytt og utvikle iboende talenter og ferdigheter. Det gjør man gjennom å by på seg selv!

Vi tror at den største utvikling av oss som mennesker skjer når vi våger å by på oss selv gjennom våre tjenester, ressurser, egenskaper og utvikler evnen til å føle empati med andre som sliter. Livet er vanskelig for alle og byr på kontinuerlige utfordringer uavhengig om du er rusavhengig, kriminell, straight, skeiv, rik, fattig, lærd eller ulærd. Vi må alle lære oss å leve og innsikten til livet kommer fra forvandlingen vi skaper gjennom våre handlinger. Det beriker oss som mennesker løfter oss og hjelper oss å innse at når vi byr på oss selv lærer vi oss selv bedre å kjenne.



1

Forankringsfasen

Ærlighet

Å møte seg selv, ta tak, bygge et fundament og forholde seg til det som er

Tillit

Å komme videre. Som en kjær mor som gir tillit støtte til egen utvikling

Ydmykhet

Å ha distanse til egne tanker, følelser og antagelser muliggjør ny innsikt

2

Forvandlingsfasen

Tålmodighet

Å utforske hva som kommer. Endring tar tid. Hastverk er lastverk!

Disiplin

Repetisjon og forvandling gjennom handling krever våken tilstedeværelse

Stabilitet

Å bygge opp et stabilt sinn er grunnlaget i hele vårt arbeid.

Å lære seg stabile handlingsmønstre som leder til positiv forvandling i enkeltindividet er grunnlaget for livsstilsendring.

3

Utviklingsfasen

Fellesskap

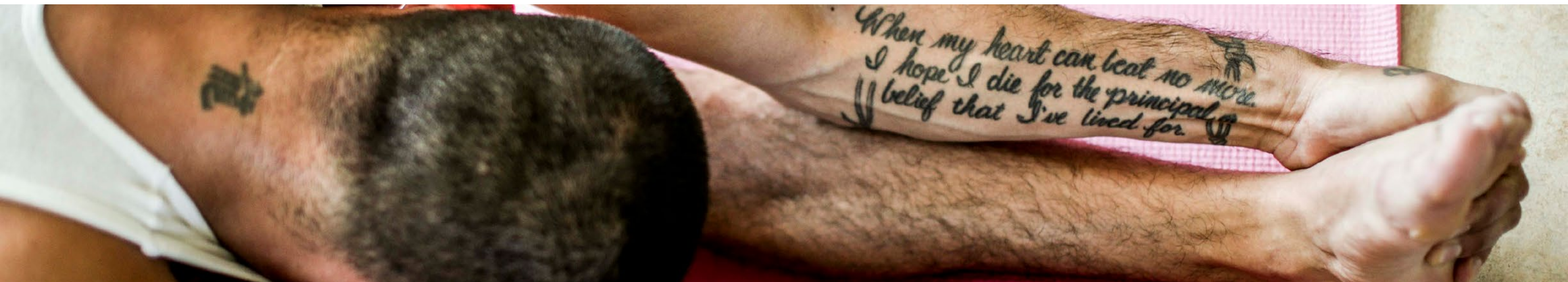
Det beriker oss. Å kjenne seg selv er å forstå våre reaksjonsmønstre

Empati

Gir styrke og innsikt. Nye perspektiver. Medfølelse gir klarhet og lindring

Selvoppofring

Forløser uante muligheter, gir ny innsikt, mestring og kraft



Våre 3 trinn til positiv forvand- ling



Vi fokuserer mye på brukermedvirkning gjennom våre tre trinn der våre deltagere gradvis tar større ansvar og eierskap inn i prosjektet og får muligheten til å utdanne seg som yogalærere og veiledere. Med åtte års erfaring fra BTR-prosjektet ser vi at våre medlemmer har en iboende lengsel etter å reise seg, gjøre comeback i livet og gi en støttende hånd til andre som trenger det.

1

Individ

Her kan våre deltagere ta del av ukentlig yogaundervisning, fellesskap, foredrag, kurs og aktiviteter. Vi tilrettelegger for rusfrie liv og gir støtte og veiledning, kurs og mulighet for mestring. Gradvis vil du oppleve en bedre helse, kunne bidra i prosjekter og finne en ny styrke, identitet og plattform å støtte deg på i livet

2

Styrke fellesskap

Her får du mer ansvar, mulighet til utdanning og fordypning i yoga. Gjennom dedikasjon og økt egeninnsats vil du få muligheten til å bli assistent, veileder eller foredragsholder på klasser og samlinger. Gjennom større ansvar for fellesskapet vokser våre muligheter sammen. Å være skikkelig og etterrettelig på alle plan.

3

Integrering

Her tar du ansvar i å lede klasser, samlinger og aktiviteter. Et aktivt bidrag til fellesskapet fremmer egen utvikling og muliggjør ny innsikt og kompetanse. Vi tror på menneskets iboende evne til å løfte seg selv gjennom aktive valg og handlinger for fellesskaps beste.



Overføringsverdi

Vi ser at deltakerne forbedrer helsen sin og majoriteten holder seg rusfrie over tid. En yogapraksis bidrar til å øke den fysiske og psykiske livskvaliteten og stimulerer til økt ansvarsfølelse i eget liv. Våre medlemmer får en bedre struktur i hverdagen og ønsker å ta del av aktiviteter. Den store overføringsverdien i prosjektet ligger i at enkeltindivider som er med får et konkret redskap til å takle hverdagen bedre. Styrke kapasi-

teten til å bygge seg opp som menneske, gjøre konstruktive grep i hverdagen og omgi seg med mennesker som kan hjelpe dem til å finne sin plass i samfunnet. Dette vil forhåpentligvis støtte dem resten av livet og gi de muligheten til å takle livets utfordringer bedre på alle plan. Mange av våre deltagere engasjerer seg videre i prosjektet og ønsker å vise en vei ut av langvarig rusavhengighet.



Gangster Yoga

– for innsatte som tør å senke guarden

Gangster Yoga er en idéell virksomhet som er underordnet stiftelsen “Back in the Ring” og startet som et frivillig prosjekt for innsatte på Ila fengsel i 2011. På det meste har vi undervist i 17 fengsler rundt om i landet. For øyeblikket underviser vi i 15 fengsler med ukentlige klasser og holder foredrag og fordypningskurs i yoga etter kapasitet.

Å praktisere yoga er å øve seg på å leve. Man lærer seg å puste i krevende situasjoner. Stå i utfordringer. Finne stabilitet, styrke og sinnsro. Tåle smerte og erkjenne sin egen rastløshet. Ikke flykte unna, men være til stede, kjenne sårbarhet, møte seg selv og likevel gjennomføre.

Tilbakemeldinger fra innsatte bekrefter at yoga hjelper mot bedre søvnkvalitet og større sinnsro. De blir mindre irritable og føler seg sunnere, friskere, mer våkne og kvikkere til sinns.

Yogaøvelser når de er som best hjelper mennesker å få øye på seg selv i livet.

Øvelsene tvinger de til å møte seg selv, noe som vekker en innsikt om egen atferd, det ansvarliggjør og vekker forståelsen om ens egen iboende kraft. Yoga bidrar også til å slippe spenninger i kropp og sinn, rydde opp i forstyrrende mønstre og forbedre sine holdninger. Sammen gir disse effektene grobunn for en positiv endring og forandring når man lærer seg å ta aktive, konstruktive valg. Det gir grobunn for handling som skaper forvandling.

Den største overføringsverdien i dette prosjektet ligger i at innsatte får muligheten til å bruke soningstiden på en konstruktiv måte. Gjennom økt innsikt om egne handlingsmønstre har de økt mulighet for å ta nye og bedre valg, gjøre en holdningsendring og etablere et genuint ønske om å gjøre konstruktivt med livet.

Yoga handler til syvende og sist om å møte seg selv, finne sin plass i livet og være den beste utgaven av seg selv. I hjemmet, på jobb, med venner og i samfunnet som hel-



het unngå alle former for negative handlingsmønstre som er til skade for en selv og andre. Dette tror vi kan ha en positiv påvirkning på den negative statistikken som tilsier at majoriteten av de som løslates vil falle tilbake til kriminelle handlinger.

Gangster Yoga - for de som har nok guts til å senke guarden!



Karma Yoga

BTR - bygger opp gode verdier som holder i lengden. Vi forsøker å tilrettelegge for større trygghet, ærlighet, klarhet, kjærlighet og en mer våken tilstedeværelse for våre deltakere. Gjennom å utvikle gode rutiner, løse utfordringer sammen, fullføre oppgaver og by på seg selv - får våre deltakere gode verktøy til å takle livet på en mer konstruktiv måte. Våre grunnleggende ambisjoner er å bygge opp positive mønstre i sinnet som leder til større selvinnsikt.

Vi forsøker lære våre deltakere å ta større ansvar for egne liv, utvikle sine ressurser og egenskaper, bidra i samfunnet og

innse at de har noe å bidra med. Å vekke en selvtillit til livet og se sine muligheter. Våge å ta større ansvar for livet, egne reaksjonsmønstre og våre relasjoner til andre mennesker. Å by på seg selv uten å forvente å få noe tilbake er selve grunnlaget for Karma Yoga. Uselviske handlinger gir frihet i livet, fremmer klarhet i sinnet og gir den beste tilfriskning i eget liv.

Karma Yoga - handling som fremmer forvandling!



Yoga som behandlingsform

En god yogapraksis setter søkelys på det å være menneske og forsøker å vekke den optimale fysiske og psykiske livskvalitet. Det handler om å møte seg selv, kjenne sine utfordringer og begrensninger. Gradvis lære seg å bygge opp positive handlingsmønstre og å se seg selv i en større sammenheng. En indre kraft og glede som penger, makt og status aldri kan gi. Av erfaring ser vi at de mest fundamentale endringer i menneskers liv kommer gjennom selvinnsikt, og at yoga kan være et verdifullt verktøy i denne prosessen.

Praksisen bygger primært på fysiske øvelser der man blir bevisst om underliggende spenninger i kropp og sinn. Etter som kroppen blir sterkere og fri fra ubalanser, vil det mentale aspektet av yoga gjøre seg gjeldende. Dette gir økt fokus, konsentrasjon og større tilstedeværelse. Yoga bygger også på etiske og moralske prinsipper der man lærer seg å ta ansvar for seg selv, sine handlinger og sitt nærmiljø.

Yoga er først og fremst en prosess der man møter seg selv. Hvor man lærer seg å eksistere uten å flykte eller å la seg distrahere.

En økt tilstedeværelse gir grobunn for større innsikt innad og utad, og man lærer seg finne en harmoni med seg selv og andre.

De siste årene har det kommet fram mye vitenskapelige dokumentasjon over de positive virkninger som yoga gir. Forskjellige former for yoga er nå en akseptert treningsform i samfunnet og blir i en stadig større grad integrert som behandlingsform innen helsevesenet, ulike institusjoner, barnevernet og psykiatrien. I USA og England har man under flere år fått positive resultater i behandling av traumer for soldater, innsatte i fengsler, atferdsproblemer blant barn og unge. I Sverige har yoga blitt en akseptert behandlingsform innen helsevesenet både i forebyggende arbeid og i rehabilitering.

Yoga er definitivt ikke den eneste løsningen på utfordringer innen helsevesenet, kriminalitet, rus og psykiske lidelser, men større selvbevissthet og økt selvdisiplin, kan hjelpe mennesker til å få en dypere innsikt i sine atferdsmønstre. Det gir grobunn for ny innsikt og fremmer en utvikling på mange plan.



Forskning og resultater

BITR har truffet mer enn 400 deltakere på landsbasis. Av alle vi har jobbet med er det over 50 % som nå klarer seg bra. Det er en stor glede å se mange av våre deltagere komme tilbake til arbeidslivet. De sier det har vært et vendepunkt i livet å lære seg å ta større ansvar for egen tilfriskning og å utvikle gode rutiner i hverdagen. Mange av våre deltagere har vært ut og inn av institusjoner i flere år, men har ikke klart å få livet på stø kurs før de ble en del av BITR. Vår erfaring viser at våre deltakere har fått et verktøy som gjør de mer selvstendige i å håndtere og å takle livets mange utfordringer. De har et fellesskap å støtte seg til med mennesker som har gått veien før og vet hva som kreves for å leve rusfrie liv.

Over 50 av våre deltakere er i en langsiktig fordypningsprosess og vi har utdannet 20 tidligere rusavhengige som nå underviser yoga og hjelper til i prosjektet. Deltakerundersøkelser vi har gjort viser at våre brukere er takknemlige og stolte over den jobben de gjør. De har fått et grunnleggende verktøy som muliggjør en større ansvarsfølelse for egen tilfriskning og oppbygging av bedre helse, klarhet og velvære.

400+
Deltagere.

50%
Klarer seg nå bra.

50+
deltagere i en langsiktig
fordypningsprosess.

20
tidligere rusavhengige
utdannet. Underviser nå
yoga og helper til i
prosjektet.



Straffegjennomføring på Nøsen



Om Signal



Tilbudet på Nøsen

Nøsen Yoga og Fjellhotell er et fjellhotell og retreatsenter som har spisskompetanse innen yoga. Det tilbys kurs, workshops og seminarer innen yoga, matlaging og meditasjon. Vi har lærere og gjester fra Norge, Norden og rundt om i verden.

På Nøsen vil du gjennom frihet til naturen og vakre omgivelser oppdage frihet i eget sinn, og sinnsro gjennom de ulike yogagøvelsene og meditasjon.

Du vil få opplæring og undervisning i yoga, sanskrit, filosofi, meditasjon og mulighet til å fordype deg i dette.

Våre grunnprinsipper bygger på større ansvarsfølelse og du vil oppleve å få tillit og frihet under ansvar. Slik har du mulighet til å bli bevisst dine muligheter og begrensninger i et trygt, forutsigbart og omsorgsfullt fellesskap med andre, i arbeidsoppgaver, men også overfor deg selv.

Du blir deltaker i et rusfritt og kriminalitetsfritt fellesskap, som sammen med ansatte drives av tidligere deltakere som har

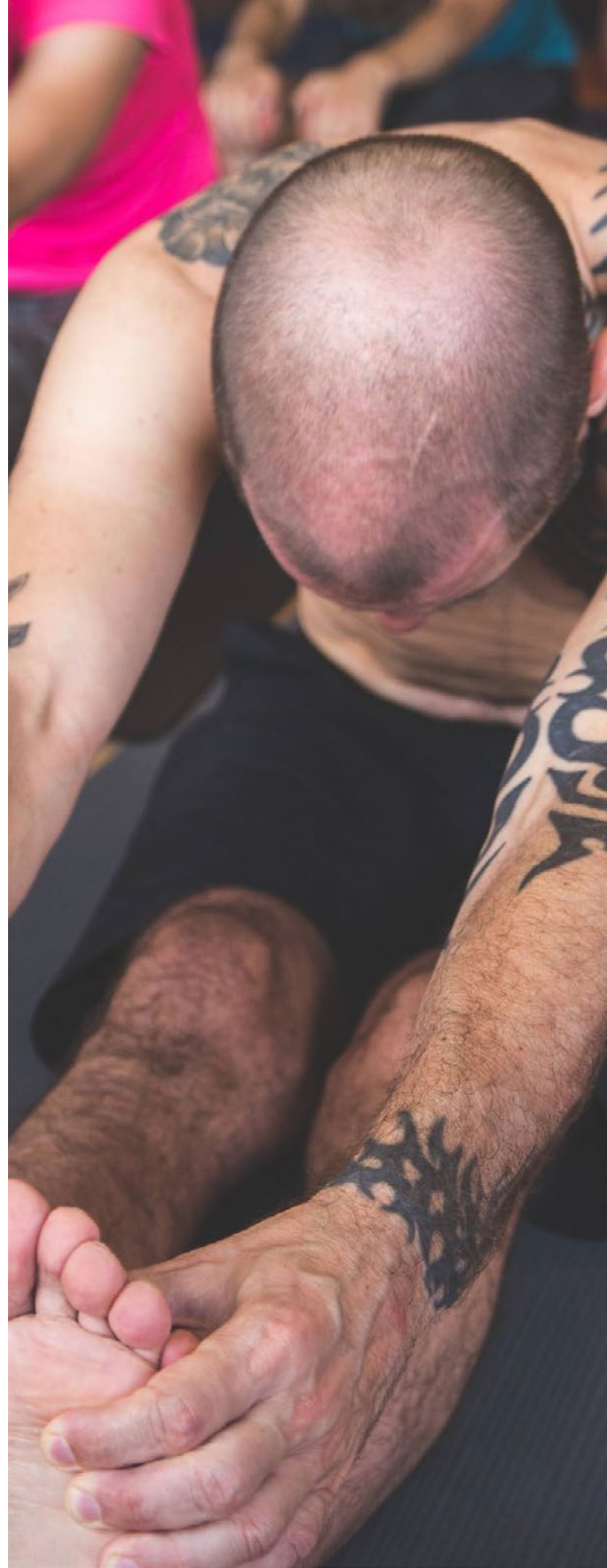
tatt et oppgjøre med sin fortid og er nå aktive bidragsyttere til samfunnet, i kraft av fellesskapet får du mulighet til å lære nyttige aktiviteter som matlaging, hushold og økonomi. Helt enkelt tror vi at gode fellesskap mellom mennesker gir grobunn for genuine møter i et trygt miljø og øker sannsynligheten av å finne tilbake til gleden av å bidra til samfunnet og ta del av et større fellesskap.

En av de største utfordringene innen rusomsorgen og Kriminalomsorgen er å redusere det store tilbakefallet og å unngå passivering av enkeltindivider. Vår erfaring tilsier at rusavhengige og straffedømte egentlig lengter etter å bli en bedre utgave av seg selv og å kunne bidra positivt i samfunnet. De destruktive mønstrene de har opparbeidet seg gjennom år med rusmisbruk og/eller kriminalitet er vanskelig å bryte uten et godt verktøy. Med god veiledning i et trygt fellesskap som står for gode verdier blir denne forvandlingen lettere.

Uten handling – ingen forvandling!

Inntakskriterier for §12

- Du må ha et genuint ønske om endring og være motivert for å ta tak i egne utfordringer i forbindelse med livet både under og etter soning.
- Du må være over 18 år.
- Du må kunne være i minimum 50 % aktivitet hos oss på tiltak via NAV, student eller som frivillig.
- Oppholdet må ha en varighet på minimum 3 måneder (anbefalt minstetid er 5 mnd.) og maksimalt 12 måneder.
- Du må være i permisjonsrutine før inntak, og må ha gjennomført minimum en 12-timers permisjon (om mulig en permisjon med overnatting).
- Søkere med rusproblematikk må dokumentere minimum 4 måneders rusfrihet før inntak.



Oppfølging og fokus

Du vil få:

- en BITR-mentor som følger deg opp og din prosess
- opplæring i yoga, filosofi, sanskrit og meditasjon
- opplæring i de 9 grunnsteinene i BITR
- bo-trening, sosialisering og gode fellesskap
- arbeidstrening; opplæring på et eller flere arbeidsområder i hotelldriften
- ukentlig time og aktivitetsplan
- tilbud om samtaler med psykolog og/eller sykepleier
- individuell tilrettelegging

Det forventes at du:

- deltar på 5 morgenøkter med yogapraksis i uken
- deltar på 5 morgenøkter med sanskrit i uken
- deltar på morgenmøte hver dag
- bidrar etter evne på arbeidstrening 5 dager i uken
- deltar aktivt på BITR-møte mandag og torsdag
- møter på husmøte hver søndag
- kan forberede og presentere ulike yoga-temaer på morgenmøte iht. Nøsen-opplæringsplan
- har god orden på rommet
- ivaretar personlig hygiene
- overholder regler knyttet til rusfrihet, permisjoner, oppførsel og besøk
- tar ansvar for egen tilfriskning

På Ila, Ringerike, Eidsberg, Ullersmo og i Oslo har vi allerede sett de positive effektene av yoga over tid. Mange innsatte har blitt gode rollemodeller for andre da de har fått en mer avslappet fremtoning og er mindre aggressive og rastløse. Vi ønsker å kunne etablere et nettverk av tidligere innsatte som etter løslatelse får muligheten til å undervise yoga på ungdomsinstitusjoner og være med i forebyggende tiltak blant unge som eksperimenterer med rus, befinner seg på skråplanet eller står i faren for å få en kriminell løpebane

Ansatte på Nøsen

R. Alexander Medin - eier, ansvarlig, fagansvarlig for kurs, opplæring og innhold

Eva Brozova - Daglig Leder, overordnede ansvar for daglig drift

May Rita Sætervoll Kyrresdatter - Assisterende Daglig Leder og BITR Veileder

Prasad Narayan - Kjøkkensjef

Lise Skaalerud - Assisterende kjøkkensjef

Ellen Marie Medin - BITR Veileder

Ruth Elin Simonsen - Markedsføring

Håkon Viste - Rydde og Vaskeansvarlig

Fredrik Svenne Kraglund - Caféansvarlig

Eivind Fritun - Vaktmester

Helsepersonell

Vi har tilgang på både psykiater, lege, psykolog og sykepleier. Disse er tilgjengelig på telefon og kommer til Nøsen ved behov for jevnlige kortere og lengre workshops. Disse er:

Psykiater - Dag Furuholmen

Lege - Bendik Brinchmann og John Arne Larsen

Psykolog - Geir Løkling

Sykepleier - Camilla Aukrust og Kine Nymoen

Ukentlig timeplan og aktivitetsavtale

Nøsen utarbeider en ukentlig timeplan og aktivitetsavtale i samarbeid med deg.

I timeplanen fremkommer en oversikt over de plikter, avtaler og møter du skal delta på den kommende uken.

Dersom du jobber redusert eller på en annen måte er i aktivitet under 40 timer per uke fordi du har behov for andre aktiviteter utenfor Nøsen kan vi inngå en aktivitetsavtale som muliggjør dette, som et tillegg til permisjoner.

Hvis du for eksempel er i behov av samtaler med for eksempel rus og psykisk helse i kommunen, psykolog utenfor Nøsen, oppfølging hos NAV, lege, tannlege, politiet eller kriminalomsorgen kan det utarbeides en aktivitetsavtale som gjør at disse avtalene legges inn i din timeplan.

Aktivitetsavtalen signeres av deg som deltaker og kontaktperson ved aktiviteten og Nøsen.

Eksempel på ukentlig timeplan

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.30-08.00	Yogapraksis	Yogapraksis	Yogapraksis	Yogapraksis	Yogapraksis	FRI	FRI
08.10-08.30	Meditasjon	Sanskrit	Meditasjon	Sanskrit	Meditasjon	FRI	FRI
08.30-09.00	Møte m/frokost og yogafilosofi	Møte m/ frokost og yogafilosofi	Møte m/ frokost og yogafilosofi	Møte m/ frokost og yogafilosofi	Møte m/ frokost og yogafilosofi	Møte m/ frokost og yogafilosofi	Møte m/ frokost og Yogafilosofi
09.00-15.00	Samtale med mentor (10-11) Arbeidstrening (11-16)	Arbeids- trening (09-15)	Arbeids- trening (09-15)	Arbeids- trening (09-15)	Arbeids- trening (09-15)	FRI	FRI
15.00-16.00	BITR-møte		BITR-møte	BITR-møte			
18.00-19.00	Sanskrit		Felles sosial aktivitet	Samtaler med mentor	Felles sosial aktivitet		Husmøte



Opplæring i yoga, sanskrit, yogafilosofi og meditasjon

Yogapraksis

Alle som bor eller arbeider på Nøsen står opp tidlig og praktiserer 1,5-2 timer yoga mellom kl. 06:00-08.00 flere ganger i uken. Som deltaker på Nøsen forventes det at du deltar på 5 morgenøkter med yogapraksis i uken.

Hvis du er helt ny til yoga vil du få tett og god opplæring de første ukene du er på Nøsen. Vår hovedmetode innen yoga er Ashtanga Yoga, men vi bruker også mye Yin Yoga og Myk Yoga for å fremme en indre ro og avspenning.

Vi har en god blanding av ledede klasser og det som kalles Mysore klasser, hvor du lærer deg å ta større ansvar for din egen praksis og utvikling. Når det er ledet klasse, vil en lærer lede deg igjennom de ulike posisjonene og gi deg klare veiledning på utførelse, pust og bevegelse. Når det er Mysore praksis vil du praktisere sammen med dine andre kollegaer i stillhet. En lærer er til stede

og bidrar med verbale eller kroppslige justeringer. Her får alle individuell oppfølging i henhold til kunnskap, erfaring og kompetanse. For det meste praktiserer alle sammen i stillhet og det gir et utmerket utgangspunkt for å gå dypere i kropp og sinn og å kjenne på en dypere kraft av ren bevissthet i de mange lager av motstand man møter.

Visse morgener vil du ha overskudd og mye energi og utfører en lengre og kraftfull yogapraksis, mens andre dager kan det f.eks. være tankekaos, lite søvn og du er sliten. Dette gjør at yogapraksisen kanskje blir litt langsommere og kortere. Det viktigste er å bare møte opp, puste og kjenne på en indre ro som blir klarere og dypere når vi lærer oss å gi plass til den. Alle har vi ulike forutsetninger og ingen er perfekt. Øvelsen er å stå i utfordringer, finne en ro og indre klarhet og kjenne på en indre stabilitet i sinnet som vokser fram i prosessen.



Yogapraksisen vil hele tiden påminne deg om våre første seks grunnsteiner som er, ærlighet, tillit, ydmykhet, tålmodighet, disiplin og stabilitet. Når en yogapraksis er som best så leder det til større bevissthet rundt disse viktige temaer. En god yogapraksis lindrer stress, uro og fremmer trygghet, innsikt, sinnsro og kraft.

Tidvis kan det å gjøre 5 morgenøkter med yogapraksis i uken være mentalt og fysisk krevende, men det er kanskje på de mest utfordrende morgenene du vil oppleve deg selv på en ny måte og få nye perspektiver på egne holdninger og handlingsmønstre.

Sanskrit

Alle som bor eller arbeider på Nøsen deltar på 20-30 minutter med sanskrit undervisning tre ganger i uken. Dette er for å vekke sinnet og fremme en større bevissthet rundt språk, ord, mening, artikulert tale og iboende mening.

Meditasjon

Meditasjonspraksis er viktig for oss og minst tre ganger i uken underviser vi i klassiske meditasjonsøvelser. Det er både ulike Japa øvelser med forskjellige mantra og ulike Buddhistiske øvelser som fremmer større bevissthet i sinnet og bygger opp en nobel sinnsstemning. Vi oppfordrer alle som bor og jobber på Nøsen til å sette av tid til en egen meditasjonspraksis på 20-30 min hver dag. Det gir alltid meget gode og positive resultater.

Morgenmøte

Alle morgenmøter er obligatorisk.

På morgenmøte går møteleder/ daglig leder igjennom arbeidslisten for dagen. Det gis informasjon om hotelldriften; retreats, workshops, kurs og innsjekkinger/utsjekkinger, og foretas nødvendige endringer og prioriteringer av arbeidsoppgaver. Morgenmøte er en viktig arena for struktur og planlegging, og ikke minst som læringsarena knyttet til det å være møtedeltaker eller møteleder.

Botrening og sosialisering

På Nøsen vil du ha ditt eget rom i en av to hytter på tunet. Her bor deltakere, mentorer og øvrige frivillige sammen.

Rommene varierer i størrelse og er møblert med seng, nattbord, lenestol og kommode/oppbevaringsskap. Hver hytte har felles kjøkken, dusj og toaletter.

I hovedbygningen på Nøsen har vi i første etasje kontorer og en felles TV-stue.

Botreningen består blant annet av å rydde etter seg ved bruk av fellesområdet, daglig ivaretagelse av rom-orden, klesvask, ukentlig vask av rom og skifte av sengetøy. En ryddighet og disiplin innen hygiene og egne eiendeler anses grunnleggende for å skape ro i sinnet, og det foretas rominspeksjon en gang i uken.

Kjøkkenet er en arena for sosial- og bo-trening, og et møtepunkt mellom beboere, mentorer og frivillige. På kjøkkenet i hytte 1 serveres og spises felles-måltidene (frokost, lunsj og middag) hver dag. Det er også mulighet til å kjøpe inn og tilberede mat selv eller sammen med andre.

Fellesarealene vaskes daglig av den deltakeren som har vaske-uke. Det er vaskemaskin, og tørketrommel tilgjengelig i hytte 2.

Som deltaker på Nøsen vil du leve i fellesskap sammen med andre deltakere, mentorer og frivillige i tillegg til daglige

møtepunkter med ansatte. Å trene seg på å delta i fellesskapet gjennom daglige gjøremål, sosialisering og ivaretagelse av egne grenser anses uvurderlig på veien mot økt innsikt i egne handlingsmønstre og positiv endring. Hver onsdag og fredag kveld er det felles sosial aktivitet sammen med de andre i fellesskapet og det kan for eksempel være filmkveld, brettspill, klatring, padletur på Storfjorden, sykling, ulike idretter som volleyball og fotball eller en felles topptur.

BITR-mentor

Ved ankomst vil du få din egen BITR mentor. En tidligere innsatt eller rusavhengig som har klart å snu livet sitt. Han/ hun vil veilede deg, hjelpe deg og støtte deg i å bygge opp gode rutiner og sunne verdier som holder i lengden. Din mentor vil bli din kontaktperson som vil ha en direkte link til ledelsen og passe på at du blir ivaretatt og får all oppfølging som du behøver.

BITR-møter

Det er ukentlige BITR møter tre ganger i uken. Her vil du få opplæring i de ni grunnsteinene i BITR og det vil være forelesninger, diskusjoner og dype samtaler på viktige temaer i livet som berører det eksistensielle og grunnvoller i livet som empatiske med-mennesker.

Husmøter

Hver søndagskveld er det husmøte for alle BITR veiledere, frivillige og deltagere. Her kan man kommunisere spesielle behov, mangler, utfordringer eller annet man har merket seg gjennom uken. Dette vil bli tatt opp på ledermøtet påfølgende mandag og implementert så raskt som mulig uken etter. Husmøtene er en viktig arena der deltagere lærer seg å være tydelig i sine behov, konstruktive i tilbakemeldingen til hverandre og å lære seg å lytte og forsøke å forstå de ulike behovene som fremmes.

Arbeidstrening – hotelldrift

NYF er fjellhotell og yoga retreatsenter som tilbyr kurs, workshops og seminarer innen yoga, matlaging og meditasjon. Vi holder åpent 365 dager i året og har i tillegg til overnattende gjester som kommer for å slappe av og nyte vår utsøkte mat. Vi har også vanlige cafégjester som kommer innom av nysgjerrighet, for å slå av en prat eller ta en kopp kaffe/te eller nyte en kake i sofakroken.

NYF består av hovedbygningen på Nøsen og 6 hytter. I høysesong (juni-oktober) arrangeres blant annet Norges Yogafestival, Familiefestivalen, Nøsen 100s (ultra-løp på 100km), samt en rekke ulike retreats, workshop og kurs. Når det er fullt hus skal over 100 gjester ivaretas og serveres ekstraordinære opplevelser av yoga, mat, sinnsro og luksusopplevelser som penger ikke kan gi.

Renhold

Det er både daglige og ukentlige renholdsoppgaver som må ivaretas på Nøsen. Toaletter, yoga-rom og fellesområder må vaskes, støvsuges og holdes ryddige. Kluter, mopper og håndklær til bruk i fellesområder må vaskes, tørkes og brettes, det samme med kokkeklær og sengetøy for deltakere, mentorer og frivillige. Tidvis må vi også vaske vinduer, vanne planter og alltid ivareta orden i alle fellesområder.

En av BITR veilederne i samråd med en mentor-veileder som bor på Nøsen har ansvaret for å veilede, organisere, tilrettelegge og overvære at de nødvendige arbeidsoppgavene blir ivaretatt og utført tilfredsstillende.

Vedlikehold

Det er både store og mindre vedlikeholdsoppgaver som må utføres på Nøsen. Hovedbygningen på Nøsen er et gammelt bygg, og selv om det er



gjort betydelige oppgraderinger er det mye sjarm i gamle knirkete dører som må justeres litt. Ting som må skrus, monteres, fjernes eller erstattes. I perioder foregår det også større oppgraderingsprosjekter som innebærer maling, snekring, flis-legging, muring, utskifting av møbler og lignende.

Vaktmester på Nøsen ansvar for å veilede og overse at de nødvendige arbeidsoppgavene blir ivaretatt i henhold til gjeldende føringer og reglement.

Kjøkken

Kjøkkenet på Nøsen er kjent for sin utsøkte og velsmakende vegetarmat. Her lages og serveres frokost, varm lunsj og

middag til overnattende gjester, drop-in gjester, deltakere, mentorer og frivillige hver dag. Kjøkkenets ledelse ivaretas av faglærte kokker som går i skiftordning. På kjøkkenet kan arbeidsoppgaver bestå av å bistå kokken med skrelling, kutting og forberedelse av mat. Baking av kaker, boller, ferske brød til frokost, raw-balls eller andre spennende smakebiter for salg i resepsjonen, men også rydding, hygiene og oppvask.

Kokkene som jobber på Nøsen har ansvaret for å veilede og overvære at de nødvendige arbeidsoppgavene blir ivaretatt i henhold til gjeldende føringer og reglement. De gir også opplæring i kokkefaget.



Romvask

Nøsen har ca. 140 senger til sammen på hotellet og i hyttene. Når gjester sjekker ut av rommet skal rommet og tilhørende bad støvsuges, rengjøres og gjøres innbydende for de nye gjestene som kommer. Senger skal res opp, håndklær brettes og rommet fremstå plettfritt før nye gjester flytter inn. På de 6 hyttene skal det i tillegg til vask og klargjøring av soverom og bad, gjøres renhold i hyttenes fellesområder og kjøkken.

Rydde og vaskeansvarlig sammen med en BTR mentor som bor på Nøsen har ansvar for å veilede og overse at de nødvendige arbeidsoppgavene blir ivaretatt tilfredsstillende.

Barista og Café

I tilknytning til resepsjonen i hovedbygningen finner du Nøsen caféen. Baristaen som jobber her er ansvarlig for å sjekke inn gjester, være imøtekommende med behov og bistå våre gjester på alle plan vi kan. Baristaen

har i tillegg opplæring i kaffemaskinen og tryller frem utsøkte espresso, latte og chai til gjestene. Ofte sammen med utsøkte bakevarer, hjemmelagde raw-cakes, utsøkte raw-balls og energy-balls fra kjøkkenet.

Daglig leder og assisterende daglig leder har ansvaret for å veilede og overse at arbeidsoppgavene i tilknytning til resepsjonen ivaretas og utføres tilfredsstillende.

Film, foto og sosiale medier

Vi har også vår egen hus-fotograf, klipper, designer og videoutvikler. For de som ønsker opplæring innen film og foto vil vi tilrettelegge for det og vi har et eget fotostudio, klippestudio og filmstudio tilknyttet huset.

Fagansvarlig vil tilrettelegge for all undervisning og opplæring i film og foto og passe på at oppgavene utføres, gjøres og kvalitetssikres tilfredsstillende.

Gjeldsarbeid og veiledning rundt økonomi

Vi vil sette deg i kontakt med en økonom som vil hjelpe deg å legge opp en plan for gjeldshåndtering. Vi vil hjelpe deg å kontakte inkassobyråer å prøve å få til en nedbetalingsplan. Vi vil også gi grunnleggende kurs i hvordan man setter opp et månedsbudsjett og får en bedre oversikt over løpende kostander. Viktigst av alt vil vi lære deg å spare å få et lavere forbruk.

Psykiater

Vi har en dyktig psykiater som har jobbet mange år med avhengighet og med mennesker som sliter. Han vil komme for kurs og forelesninger et par ganger i året. Ellers vil han være tilgjengelig på telefon og digitale møter.

Lege

Vi har en dyktig pensjonert lege som er veldig opptatt av friluftsliv og gode naturopplevelser. Han vil være med oss

på noen turer og komme 3-4 ganger i året for å holde egne kurs. Vi har også tilgang til en fastlege i både Hemsedal og Slidre, men vi oppfordrer alle til å holde kontakten med sin egen fastlege.

Psykolog

Vi har en erfaren psykolog som har jobbet mange år innen rusomsorgen. Han vil komme for foredrag og workshops to-tre ganger i året og være tilgjengelig på telefon og for digitale møter.

Sykepleier

Vi har en dyktig sykepleier som nå tar sin PhD grad. Hun vil komme for å holde kurs 3-4 ganger i året og er ellers tilgjengelig for digitale møter. Ved akutte behov vil hun komme øyeblikkelig, men vil ellers veilede ukentlig på telefon.



Tiltak, frivillig og utdanning

Som deltaker på Nøsen vil du være en del av den daglige hotelldriften og gjennomføre arbeidstrening i forbindelse med dette. Det er forventet at du er i minst 50 % aktivitet (20 timer per uke).

Siden det må betales for kost og losji på Nøsen har du mulighet til å åpne din uførepensjon i forbindelse med overføring til Nøsen. Kravet om minst 50 % aktivitet blir da gjeldende ved at du jobber som frivillig på Nøsen.

Hvis du er i et løp med NAV som innebærer avklaring av arbeidsevne eller arbeidstrening for å øke mulighet for å komme ut i ordinært arbeid kan du være i arbeidsrettet tiltak/arbeidstrening via NAV mens du er hos oss. Det er viktig at det er inngått avtale med ditt lokale NAV-kontor om en varighet på tiltaket som samsvarer med lengden på oppholdet ditt her på Nøsen.

Under soning går mange på videregående skole i fengselet, begynner å studere eller tar fagbrev. Kommer du til

Nøsen og er i behov for utdanning for å øke dine muligheter på arbeidsmarkedet kan du i samarbeid med ditt lokale NAV-kontor begynne eller fortsette med påbegynt utdanning, hvis ditt lokale NAV-kontor godkjenner skolen/utdanningen som tiltaksplass.

Innsøking i tiltak må godkjent av ditt lokale NAV-kontor før du kommer til Nøsen og gjøres i samarbeid med NAV-kontakten eller sosialkonsulenten i fengselet

Utbetaling av penger

Som deltaker på Nøsen er du avhengig av å ha bankkonto, bankkort og bankID. Utbetalinger fra NAV og dagpenger fra Kriminalomsorgen går rett inn i din konto.

Hvis du har uførepensjon fra NAV får du hjelp av NAV-kontakt eller sosialkonsulent i fengselet til å sende inn bekreftelse om innvilget overføring til Nøsen slik at du får tilbake utbetalingen av uførepensjonen samme måned som du overføres til Nøsen. Du vil da få samme beløp utbetalt som før du startet soningen.

Hvis ditt lokale NAV-kontor godkjenner at du kan være i arbeidsrettet tiltak/arbeidstrening via NAV her på Nøsen mens du er hos oss kan du søke om tiltakspenger fra NAV. Får du tiltakspenger fra NAV, som ligger på kroner 411 per dag (januar 2021), tilsvarer dette omtrent kroner 8 200 utbetalt.

Hadde du arbeidsavklaringspenger før du startet soningen og har fått godkjent av ditt lokale NAV-kontor å være i arbeidsrettet tiltak/arbeidstrening via NAV mens du er hos oss kan du søke om å få tilbake arbeidsavklaringspengene fra NAV. Du vil da få samme beløp utbetalt som før du startet soningen.

Alle spørsmål rundt godkjenninger og utbetalinger fra NAV må være på plass før du kommer til Nøsen og gjøres i samarbeid med NAV-kontakten eller sosialkonsulenten i fengselet

Permisjoner

På Nøsen vil du ikke ha mulighet til å få permisjon de første fire ukene etter overføringen, men har etter avtale mulighet til å bevege deg i en avstand

på inntil 5 kilometer fra Nøsen. Du vil i disse ukene få mulighet til å bli med på butikken i Vaset sammen med mentor/frivillig på Nøsen inntil to ganger per uke. Vaset er et lite butikkssentrum tilknyttet hytteområdet, ca. 10 minutter kjøring fra Nøsen. Her har vi Joker som nærmeste matbutikk, Vaset skiheisser/alpinbakke og lekeparks samt et par spisesteder.

Etter fire uker kan du søke om å få innvilget korttidspermisjoner på inntil 10 timer per uke, men vil ikke få innvilget overnattingspermisjoner.

Etter åtte uker på Nøsen har alle deltakere 10 timer korttidspermisjon per uke og minimum 30 permisjonsdøgn i året, som vil si 2,5 døgn per måned. Foruten permisjonene kan du være med mentor/frivillig på Nøsen på handleturer til Hemsedal, Gol og Fagernes.

Hvis du har gode og dokumenterte grunner for det, er det underveis i oppholdet mulig å søke om utvidet permisjonskvote, opptil 50 permisjonsdøgn i året, som vil si fire døgn per måned.

Medisiner og LAR

Hvis du er i behov av medisiner må du få disse foreskrevet av din fastlege. Du er selv ansvarlig for å hente ut medisinene på apoteket i Fagernes, Hemsedal eller Gol og betaler for disse selv.

Dersom du bruker såkalte A- eller B-preparater, må disse innleveres til ledelsen som vil oppbevare disse i et låsbart skap. Du vil få medisiner utdelt hver morgen og kveld i henhold til forskrivelse fra fastlege.

Ruskontroll

Det foretas rutinemessig kontroll med alkometer i tillegg til jevnlig hurtigtester på urin/spytt. Positivt utslag på alkometer og/eller hurtigtest medfører at kriminalomsorgen kontaktes og urinprøven blir sendt til analyse. Positivt utslag har som konsekvens at du blir tilbakeføring til fengsel.

Ved mistanke om rusinntak vil du bli pålagt urinprøve og kriminalomsorgen kontaktes.

Kontakt med hjelpeapparatet

Vi ser den positive effekten av å samarbeide tett med andre for å kunne gi hver enkelt deltaker så god oppfølging

som mulig. Vi oppfordrer deg derfor til å ha et tett samarbeid med de ulike samarbeidspartnerne i hjelpeapparatet ditt, slik at du kan skape forutsigbarhet og trygghet i prosessen mot målet om en livsendring bort fra rus og/ eller kriminalitet.

På Nøsen får du hjelp til å opprettholde kontakten med de aktuelle samarbeidspartnerne du har, som for eksempel; kriminalomsorgen, ruskonsulent, behandlere i LAR, saksbehandler/ veileder på ditt lokale NAV-kontor og andre frivillige organisasjoner, og anbefales å ha minst ett samarbeidsmøte/ansvarsgruppemøte hver 6. måned.

Vi kan støtte deg i kontakt med samarbeidspartnerne dine ved å veilede deg forkant av kontakten eller være med deg på telefonen eller i møter. Vi kan også bistå deg med å følge opp søknader og ytelser.

Hvis du står uten bolig, vil du få veiledning og bistand til å opprette kontakt med din hjemkommune og ditt lokale NAV-kontor for å få en avklaring og bistand i prosessen med å finne egen bolig. Vi bistår deg også med å søke om støtte til depositum/husleiegaranti, husleie og etablering i egen bolig.



Besøkshytte

I forbindelse med ditt opphold på Nøsen kan det være at du ønsker å ha besøk av egne barn, familie eller venner.

Ved planlagte samvær, dagsbesøk eller overnattingsbesøk av egne barn og/ eller familie kan du forespørre muligheten for å benytte en av våre utleiehytter. Hyttene er fullt utstyrt med 3 soverom, bad med vaskemaskin og tørketrommel, kjøkken og stue. Dere kan selv velge om dere benytter dere av fellesmåltidene på hotellet eller lager egen mat på hytten.

Du kan ha besøk av venner mens du er på Nøsen, men de må sjekket inn på hotellet på lik linje med ordinære gjester. Dere kan være sammen på uteområde, i biblioteket, i kaféen eller på tv-stua

i hovedhuset, eller du kan søke om permisjon og bli med de utenfor Nøsen-området.

Du vil ikke kunne ha besøk av andre enn de som kriminalomsorgen godkjenner.

Uteområdet

Nøsen har volleyballbane, trampoliner, og "tuftepark" i egen hage. I tillegg har vi en flott gjeng med skravlete høner og om sommeren har vi geiter. Et par hundre meters gange ned til Storsjøen gir mulighet for forfriskende bad i fjellvannet, eller padle en kanotur, kajakk, SUP-board, fiske eller bare nyte naturen. Området byr på fantastiske muligheter til å nyte et rikt friluftsliv og toppturer både til beins, på sykkel og på ski.



Ettervern

Vi tar imot straffedømte fra hele landet og hjelper deg med både innsøking, forberedelser til løslatelse og bosetting over hele landet. Oppholdet på Nøsen kan tilpasses slik at du kan få en god overgang til ditt nye bosted. BITR har tilbud 25 steder i Norge og du får tilbud om en BITR-mentor i ditt nærområde i god tid før løslatelse.

En av de største utfordringene innen rusomsorgen og kriminalomsorgen er å redusere det store tilbakefallet. Selv om over 50 % av alle vi har jobbet med i BITR nå klarer seg bra, vil alle rusavhengige før eller senere står overfor valg som kan føre til tilbakefall. Nøsen ønsker å bidra til å forebygge dette slik at en enda større prosent klarer seg bra uten tilbakefall til varig rus og/eller kriminalitet.

Det kan være at du ønsker en «time-out» fra livet utenfor Nøsen. Fordi du plutselig står overfor uforutsette utfordringer som er vanskelige håndtere alene. Kanskje opplever et økt rus-sug, eller har falt ut av yogarutinen og ønsker et opphold for å gjeninnføre stabilitet, disiplin, klarhet og sinnsro. Da er Nøsen noe for deg og du er hjertelig velkommen til å søke om et opphold på Nøsen.

Nøsen-ettersverns tilbud innebærer at du har mulighet for å returnere til Nøsen i inntil seks måneder, oppdelt (minimum en måned av gangen) eller samlet, i løpet av en to års periode etter endt opphold i forbindelse med §12.

Hvordan komme til Nøsen

Nøsen ligger kun 30 minutter unna Hemsedal og Fagernes, og 50 minutter unna Beitostølen og Gol.

Vi kan også være behjelpelig med å hente deg ved fengselet hvis du soner i et fengsel på Østlandet.

Du kan komme til Nøsen ved å kjøre bil, ta tog til Gol eller med buss til Fagernes eller Hemsedal. Vi kommer da og henter deg på buss/ togstasjonen.

For mer info og søknad vennligst kontakt din sosialkonsulent i fengslet som du soner.

For mer info om oss se våre hjemmesider på:
www.nosenyoga.no og www.backinthering.no

Kontakt oss gjerne på:
ram@backinthering.no eller 90978888

Vi gleder oss til å høre fra dere.