

Tønsberg-dagen 21.6.
Gode tilbud finner du
på side 15 - 23

TØNSBERG



På
pilegrims-
vandring

SIDE 2-3



Himmelske
smaker

SIDE 34-35

Har du fjell? Vi fjerner uten smell.



Ring 915 79 141 for gratis befaring

byavisa



Flotte nye
bokmerker

SIDE 30-31

Tren hjernen



GMAELE
Gartneri

SOMMERBLOMSTSPESSALISTEN
Tlf 33 33 32 20
Smørbergv. 74, 1 km sør for
Jarlsberg Travbane

Sluttsalget fortsetter!

Alle
Sommerblomster
(Gjelder ikke ampler)

-50%

Du finner oss på facebook

ÅPNINGSTIDER
Hverdager 9-18 (15)
Søndag 12-17

■ ■ ■ 30. juni arrangerer Deborah Borgen «Drømmedag» i Tønsberg. Da gir hun et innblikk i sin visdom om hvordan vi mennesker egentlig fungerer.

– Drømmeforskere har funnet ut at drømmer har en problemløsende funksjon, og da er det viktig at vi kan huske drømmene våre. Det kan læres, sier hun.

SIDE 26-27

Adamsrød Ferdigplen AS

Adamsrødveien 102, 3153 Tolvsrød



Tlf. 33 33 00 43

Grønt på dagen!

Kvalitet og service
Besøk oss på vår hjemmeside
www.ferdigplen-hagepllen.no



21%
OFF

SERVICE INCLUDED

RENT
2,49% *

ÅRETS LAGERSALG
FORD TRANSIT CUSTOM



- Godt utstyrte og klare for levering
- Serviceavtale og vinterhjul inkludert

MÅNEDSLEIE EKS. MVA. FRA:

Kr. 2.990,- med kr. 41.500,- forskuddsleie

Kr. 4.180,- med 0% forskuddsleie

Leieperiode 3 år / 45.000km

Kundefordel fra kr. 59.000,- eks. mva.

21% rabatt på et begrenset antall Custom lagerbiler regnes av bilens pris eks. engangsavgift.

Tren hjernen med Deborah

30. juni arrangerer Deborah Borgen «Drommedag» i Tønsberg. Denne dagen gir hun et innblikk i sin visdom om hvordan vi mennesker egentlig fungerer.

HILDE LORENTZEN tekst og foto

I 2009 startet Deborah Borgen (57) Unique Mind ESP. I dag er det flere instruktører som jobber etter metoden til Deborah, rettet mot privatpersoner, bedrifter, barnehager og skoler.

30. juni inviterer Deborah til «Drommedag», for hva betyr egentlig drømmer? Dette er en gyllen anledning til å snuse litt på hva Deborah har å by på.

– Drommeforskere har funnet ut at drømmer har en problem-losende funksjon, og da er det viktig at vi kan huske drømmene våre. Det kan læres. Drømmer er en form for ubewusst teknikk, og kan brukes til problemlosning og bevisst egentvikling. Gjennom indre drommereiser aktiverer vi et dyptere nivå, og jobber med en forståelse av hvordan bruke drømmene til et redskap i hverdagen, forteller Deborah.

DEBORAH BORGEN

hvilken effekt sosial medier har i denne sammenhengen. Det taler for seg selv. Deborah og team jobber også med BevissthetsTrening™ rettet mot barnehager og skoler – med fokus på livsmestring. I 2017 ga hun ut en pedagogisk fagbok «Kvalifisert for fremtiden», med pedagog Cecilie Stenshaug som medforfatter.

– Nå jobber vi for å gi ut en serie med barnebøker med den lille, smille bilden TUTU, som reiser rundt for å hjelpe barn til å håndtere ulike livssituasjoner. Bøkene byr på lek og læring om livet. Innslag og verktøyene i BevissthetsTrening™ blir formidlet gjennom han, forklarer Deborah.

Mentale isfjell

– Vi har alle hvert vårt mentale

BevissthetsTrening™ er et resultat av 24 år med egen utvikling og forskning. Jeg satte sammen den innslagene og kunnskapen jeg hadde opparbeidet meg, til en helt ny hjernetrening med enkle teknikker. Det er gjennomført flere forskningsprosjekter på BevissthetsTrening™ med gode resultater og to forskningsartikler er publisert. Det er viktig for meg å få vitenskapelig bekrefte for at metoden fungerer, understrekter Deborah.

Bak fasaden

– Vi er lært opp til å holde fasaden. Vi skal ikke vise hva vi føler. Men livet er problematisk til tider, vi opplever sorg, tap, noen dager er vi opp andre dager nede. Dette er en naturlig del av livet som vi ikke skal gi rom, men heller lære hvordan vi kan håndtere. Det å holde fasaden kostet. Folk gir inntrykk av at de har det så bra, men bak fasaden er det ofte mange kaos.

Dette overfører vi til å give sene og til barna våre. Vi behøver ikke nevne

hun

KOM I BALANSE: På kurs hos Deborah Borgen lærer man teknikker til å takle det man møter – uansett hva det er. Nokkelen til indre visdom finner du i ditt eget hode. – Det å trenere hjernen handler ikke bare om å løse kryssord eller finne ro i skogen, men om å trenere flere områder av hjernen samtidig for å bruke mer av vårt ubrukte potensial som menneske, forklarer Deborah.

individuelle isfjell. Det synlige er bevisstheten, mens det som ligger under vannoverflaten, som vi ikke ser, er det ubevisste.

De fleste har som voksne lukket denne døren, men det er det ubevisste som styrer oss.

For Deborah handler det ikke om å grave fram gammelt grums og traumer, men at vi må trenere hjernen for å få tilgang til de skjulte ressursene og mulighetene. Vi har lært mye om hvor viktig fysisk trening, men lite har vi lært om hvor viktig det er å trenere hjernen. Det er faktisk den som gir signaler til kroppen. En sunn hjerte sender sunne signaler, sier Deborah.

Med Deborahs hjernetrening

kan du skape balanse mellom høyre og venstre hjernehalvdelen, gjennom mentale øvelser og to enkle teknikker. Du kan selv gjøre endringene du trenger hjemme i egen stue.

I 2000 flyttet hun til Tønsberg-regionen. Hun er født i Canada og har vokst opp i Oslo. Daglig kjører hun til kontoret på Husøy sund fra Tjome.

– Jeg kjenner at havet gjør meg godt. Havet er et fint hjelpemiddel for meg. Jeg liker fjell, men jeg elsker havet, smiler 57-åringen, som sitter på nokkelen til hva som kan skape indre ro.

hilde@byavisaatonsberg.no



MATKUPP!

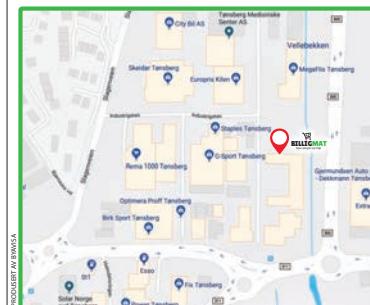
INDREFILET
STORE FRYST
VEILEDENDE KR 349,- PR KG
VÅR PRIS KR 189,-
-46%

POLARBRØD
GROVT FULLKORT
VEILEDENDE KR 39,90 400 GR
VÅR PRIS KR 16,90
-58%

POLARBRØD
BAKT PÅ HELE FRØ
VEILEDENDE KR 33,- 405 GR
VÅR PRIS KR 16,90
-49%

VEGETAR
GRILLPØLSE OST CHILI
VEILEDENDE KR 69,- PR 500 GR
VÅR PRIS KR 17,90
-74%

VEGETAR
NUGGETS M/KAVERING
VEILEDENDE KR 74,- PR 500 GR
VÅR PRIS KR 17,90
-76%



MENTALE ISFJELL: – Vi har alle hvert vårt mentale individuelle isfjell. Det synlige er bevisstheten, mens det som ligger under vannoverflaten, som vi ikke ser, er det ubevisste. De fleste har som voksne lukket denne døren, men det er det ubevisste som styrer oss.



BILLIGMAT

Spar penger og miljø
KILENGATEN 5, 3117 TØNSBERG
TLF: 993 59 915

ÅPNINGSTIDER: MANDAG - LØRDAG 10.00-20.00