



BALANSENØKLER for kroppen og livet

Balansenøkler er et kurs for deg som vil lære å balansere bedre i en krevende livssituasjon, som er i ferd med å gjenvinne helse og livslyst etter sykdom, eller rett og slett ønsker påfyll og pustepause fra en travel hverdag. Balansenøkler har som formål å sette i gang gode forandringer på den lette og myke måten. Vi arbeider med qigong (kinesiske helseøvelser), meditasjon, avspenning og enkle mentale teknikker. Treningen ledsages av små forelesninger, en for hver balansenøkkel, som balansen mellom "gjøre og være", "innpust og utpust", "indre og ytre" eller "jeg og du".

Kursholder Merete Sparre (f. 1956) er utdannet kommunikolog, psyko-motorisk fysioterapeut og har over 20 års erfaring som instruktører i taiji og qigong. Siden 1984 har hun drevet sin egen virksomhet, Tropos, som tilbyr terapi, veiledning, kurs, og foredrag. I 2002 startet hun "ME-veiledningen", et veilednings- og treningstilbud for mennesker med CFS/ME. I 2009 ga hun ut boken Balansenøkler.

- Gvarv i Telemark - (Gvarv skole - nye bygg)
- 23 - 24 april 2010 (fredag kl. 15 - 20, lørdag kl. 10-16)
- Pris kr 1600
- Påmelding tlf. 66 91 06 54 / 918 92 193 eller <http://www.tropos.no>
- Les mer på <http://www.tropos.no>

