



BALANSENØKLER

Qigong - meditasjon - fellesskap - inspirasjon

Når livet tipper – Et kurs i livsbalanse for mennesker med CFS/ME

Merete Sparre Kursleder

Balansenøkler er et kurs for deg som er i ferd med å gjenvinne helse og livslyst etter sykdom eller andre store belastninger. Dette 3-dagers kurset er spesielt rettet mot mennesker med CFS/ME. Kurset har som formål å sette i gang gode forandringer gjennom små forelesninger, lett stående qigong (kinesiske helseøvelser), liggende meditasjon og avspenning og enkle mentale teknikker. Kursets “nøkleknippe” inneholder balansenøkler som aksept og forandringsiver, gjøre og være, jeg og du, innpust og utpust, indre og ytre.

Merete Sparre (f. 1956) er psykomotorisk fysioterapeut og instruktør i taijiquan og qigong. Hun har også en tverrfaglig utdannelse i Kommunikologi©-studiet av kommunikasjon og forandring og i NLP. Siden 1984 har hun drevet sin egen virksomhet, Tropos. I 2002 startet hun ME-veiledningen, et trenings- og veiledningstilbud for mennesker med CFS/ME, deres pårørende og behandlere.

- 29. november - 1. desember 2010, kl 15-19 alle dager, inkludert pause med servering. Gi beskjed ved påmelding om spesielle behov ang mat.
- Rica Nidelven hotell Trondheim
- Pris kr 500,-
Kurset er bare for medlemmer av Norges ME-forening. Dette kurset passer også for dem som deltok på fjorårets kurs.
- Påmelding innen 20. november til Inger Marie Ekkerhaugen
inger.marie@trondheim.online.no evt. tlf. 95 70 34 89

Begrenset antall plasser.

Mer info på www.tropos.no

