

# Balansenøkler

Fredrikstad 14.–15. oktober



**Sted:** Roald Amundsens Minne

**Tid:** Fredag kl. 14.00–18.00 • Lørdag kl. 12.00–18.00

**Pris:** kr 2.200 inkl. lunch (salatbuffet) begge dager

**Kursleder:** Merete Sparre, Tropos

I samarbeid med Norges ME-forening og ME-nettverket i Norge

**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. Kurset er skreddersydd for mennesker med CFS/ME og andre tilstander preget av fatigue og lav toleranse for trening. Kurset egner seg også for deg som er fagperson og ønsker inspirasjon i arbeidet med deg selv og dine klienter. 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 korte forelesninger, en for hver balansenøkkel, som balansen mellom "gjøre og være", "innpust og utpust", "indre og ytre", "jeg og du".

**Merete Sparre** er utdannet psykomotorisk fysioterapeut, kommunikolog, NLP-coach og lærer i taiji og qigong. Hun har arbeidet med mennesker med CFS/ME siden 2001, deltatt i to forskningsprosjekter og driver *ME-veiledningen*, et trenings- og veiledningstilbud for ME-syke, deres pårørende og behandlere. I 2009 ga hun ut boken *Balansenøkler - om å balansere kroppen og livet*.

Informasjon og påmelding: **Tropos, Merete Sparre**

tel: 66 91 06 54/918 92 193 e-mail: [msparre@tropos.no](mailto:msparre@tropos.no)

Se også [www.tropos.no](http://www.tropos.no)