

Balansenøkler

Bergen 3–4 februar 2012



Sted: Lærings- og mestringscenteret

Tid: Fredag kl. 17.00–21.00 • Lørdag kl. 12.00–18.00

Pris: kr 1500,- / kr 1000,- for medlemmer, inkl. frukt, te og kaffe

Kursleder: Merete Sparre, Tropos

Kursarrangør: ME-nettverket i Norge avd. Hordaland

Balansenøkler er et kurs for deg som vil lære å balansere bedre i en krevende livs-situasjon, 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, men er åpent for personer med lignende 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 (qigong for ME-syke) 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*.

Påmelding innen 15. januar til:

Siri Agnete Kval

tel: 950 70 406 • e-mail: al-kv@online.no

Du kan også ta kontakt med Merete direkte

tel: 918 92 193 • e-mail: msparre@tropos.no

Se også www.tropos.no

"Timene har fløyet - kroppen har blitt klokere"

"Tankevekkende, inspirerende - godt balansert med hensyn til øvelser, forelesning, hvile, mat"

"Noko er sett i gong. Eg er glad!"

"En investering i egen helse. Helt topp!!"

"Tusen takk for ei fantastisk helg!"