

Balansenøkler

Utsira 10–11 februar 2012



Sted: Siratun

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

Pris: kr 500,- inkl. frukt, te og kaffe

Kursleder: Merete Sparre, Tropos

Kursarrangør: Idrettslaget, folkehelsekoordinator og interesserte kvinner (Bulyst)

Balansenøkler er et kurs for deg som vil lære å balansere bedre i en krevende hverdag, som er i ferd med å gjenvinne helse og livslyst etter sykdom, eller rett og slett ønsker en pustepause med påfyll og inspirasjon .

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 og lærer i taiji og qigong. Hun har lang fartstid som kurs- og foredragsholder både i og utenfor Norge. I 2009 ga hun ut boken *Balansenøkler - om å balansere kroppen og livet*.

Påmelding innen 6. februar til:

Anny Austrheim
tel: 41439773

Bjørgunn Ravndal
tel: 930 86 302

"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!"

Du kan også ta kontakt med Merete direkte

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

Se også www.tropos.no