Balansenøkler II

Karmøy 9 – 10 mars 2012

Balansenøkler er et kurskonsept for mennesker som vil lære å balansere bedre i en krevende livssituasjon eller som er i ferd med å gjenvinne helse og livslyst etter sykdom og andre store belastninger. Dette 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 som 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.

Balansenøkler II er et kurs for deg som har deltatt på Balansenøkler I. På trinn en var kroppen utgangspunktet for balansen mellom oppe/nede, foran/bak, innpust/utpust, indre/ytre osv. Trinn to vil handle om mentale strategier og øvelser og balanseforhold som fortid/nåtid/ fremtid, se/høre/kjenne, assosiert/dissosiert og jeg/du, *ankring* og og *forandringsgramatikk*. Vi arbeider også denne gangen med qigong, meditasjon/avspenning og treningen ledsages som alltid av små forelesninger.

Sted: Norheim skole
Tid: Fredag kl. 17.00–21.00 • Lørdag kl. 10.00–16.00
Pris: kr 1500,- inkl. frukt, te og kaffe - ta med nistepakke
Kursleder: Merete Sparre, Tropos
Kursarrangør: ME-nettverket i Norge avd. Haugalandet
Påmelding: innen 10. februar til Inger Målfrid Hovland
tel. 52839757 / 93041032 ihovla@online.no

Du kan også ta kontakt direkte med Merete, se **www.tropos.no**

Merete Sparre er utdannet psykomotorisk fysioterapeut og kommunikolog og lærer i taiji og qigong. Hun har arbeidet med mennesker med CFS/ME siden 2001, deltatt i to forsknings-prosjekter og driver **ME-veiledningen**, et trenings- og veiledningstilbud for ME-syke, deres pårørende og behandlere. Hun er forfatter av boken *Balansenøkler – om å balansere kroppen og livet*.