Kurskalender høst 2012

Balansenøkler for ME/CFS
september–november

Balansenøkler I: 12-ukers begynner-kurs for mennesker med ME/CFS og lignende tilstander
Sted: Rinzai Zen Senter, Grønnlandsleiret 31, 2 etg Oslo, www.rinzai-zen.no
Tid: Oppstart onsdag 5. september kl. 14.15 – 16.15
Pris: kr. 2.600,- inkludert CD
Balansenøkler II: 12-ukers-kurs for deg som har gjennomført Balansenøkler I
Sted: Rinzai Zen Senter, Grønnlandsleiret 31, 2 etg www.rinzai-zen.no
Tid: Oppstart onsdag 5. september kl.11.30 – 13.30
Pris: 2.600,- inkludert DVD
Kontaktinformasjon og påmelding her

Balansenøkler er et kurskonsept rettet mot mennesker i ferd med å gjenvinne helse og livslyst etter sykdom eller andre store belastninger. Dette 12-ukers kurset er skreddersydd for mennesker med ME/CFS, men passer også for andre med tilstander preget av utmattelse og lav toleranse for trening og aktivitet, som f.eks. fibromyalgi og post-cancer fatigue. Kurset har som formål å sette i gang gode forandringer på den lette og myke måten. Hver kursøkt starter med en kort forelesning, en for hver "balansenøkkel", for eksempel balansen mellom "gjøre og være", "innpust og utpust", "indre og ytre", "jeg og du" eller "pacing og leading". Selve treningen består av lett qigong (kinesiske helseøvelser), liggende meditasjon, avspenning og enkle mentale teknikker. Vi avslutter med grønn te, og medbragt matpakke.

Balansenøkler 1 i Stavanger
20–21 september

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, 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.

Påmelding innen 31. august til: Åse Marie Lønningtel: 916 21 502 • e-post: aasemor@lyse.net

Balansenøkler 1 på Dyrøya i Troms
6–7 oktober

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 egner seg også for deg som er fagperson og ønsker inspirasjon i arbeidet med deg selv og dine klienter.

Mer informasjon hos: June Iren Olsen • e-post:juneiren.olsen@gmail.com

Balansenøkler 2 i Bergen
19-20 oktober

Sted: Lærings- og mestringssenteret
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
Kursarrangør: ME-nettverket i Norge avd. Hordaland
Påmelding innen21. september til: Siri Agnete Kval tel: 950 70 406 • e-mail: al-kv@online.no
Du kan også ta kontakt med Merete direkte .
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.

Balansenøkler 2 i Oslo
9-10 november

Sted: Kurset vil bli holdt på Rinzai zen senter på Grønland i Oslo. Rinzai byr på en treningssal med plass til til 12-14 personer med vakre ubehandlede tregulv, et romslig undervisningsrom, tekjøkken, vakre kaligrafier og rolige, gode omgivelser.
Tid: Fredag kl. 16-20 Lørdag kl. 10.30 – 16.30
Pris: 2.300,- (inkludert grønn te, nøtter og frukt)
Påmelding: innen 15.oktober.
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.

Balansenøkler 3 i Haugesund
8-9 mars 2013

Etter tre vellykkede kurs i 2011 og 2012, arrangerer ME-nettverket i Norge, avdeling Haugalandet i samarbeid med Fysioterapiforeningen i Haugesund Balansenøkler 3. Kurset er beregnet på de som har gjennomført Balansenøkler 1 og 2, enten i Haugesund eller et annet sted. Påmelding hos Inger Målfrid Hovland: ihovla@online.no

Balansenøkler på kloster i Italia
7-14 juni 2013

All informasjon finner du hos Kaleidos

"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!"