

# Balansenøkler III

Bergen 18-19 oktober 2013



**Sted:** Lærings- og mestringscenteret, Ulriksdal 2, nedenfor Haraldsplass sykehus

**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 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 III** er først og fremst et kurs for deg som har deltatt på et Balansenøkler-kurs tidligere. Dette kurset er imidlertid åpent for alle interesserte som har lest boken Balansenøkler. Dette er et kurs for fordypning og repetisjon. Vi arbeider som tidligere med qigong, meditasjon/avspenning og treningen ledsages av små forelesninger. Som på trinn II, vil vi også arbeide med mentale teknikker, med nærværstrening (mindfulness) og "forandringsgramatikk".

**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*.

**Påmelding innen 15.september til:**

Siri Agnete Kval

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

OBS: Ingen refusjon av kursavgiften etter 12. september

**Du kan også ta kontakt med Merete direkte**

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

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