

Invitasjon til kurs:

Balansenøkler

– qigong og mindfulness

mandag 28. og tirsdag 29. april 2014.

Norges ME-forening, Aust-Agder fylkeslag inviterer til kurs med Merete Sparre

Merete Sparre er utdannet psykomotorisk fysioterapeut, kommunikolog og lærer i taijiquan og qigong. Siden 1984 har hun drevet sin egen virksomhet, Tropos, som tilbyr terapi, veiledning, kurs, og foredrag. I sitt arbeide tilbyr hun hjelp til friske og syke mennesker som søker veiledning og inspirasjon i en forandringsprosess. Fra 2001 var Merete med å gjennomføre to forskningsprosjekt med qigongtrening for mennesker med CFS/ME og hun har siden drevet "**ME-veiledningen**", et trenings- og veiledningstilbud til mennesker med ME/CFS, deres pårørende og behandlere.



Mer om Merete Sparre på nettsiden www.tropos.no

Balansenøkler er et kurs for deg som vil lære å balansere bedre i en krevende livssituasjon. Dette kurset er skreddersydd for mennesker med ME/CFS 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 og avspenning. Treningen ledsages av korte forelesninger, en for hver balansenøkkel, som balansen mellom "gjøre og være", "innpust og utpust", "indre og ytre", "jeg og du".

Kurset består av to deler:

1: Kursdag 1: Foredraget **ME og aktivitet – det lille som gir mye.**

Foredraget er åpent for alle, mennesker med ME, helsepersonell og andre interesserte som ikke deltar på hele kurset.

Tid: Mandag 28. april, fra kl 18.00 – 19.30.

Sted: auditoriet på Sørlandet Sykehus, Arendal

2: Kursdag 2: **Balansenøkler - qigong og mindfulness**

Denne kursdagen bygger videre på kursdag 1, med teori i en enkel og morsom form og med lette praktiske øvelser.

Tid: Tirsdag 29. april kl 10.00 – 16.00

Sted: Salen i 3. etg i Fagforeningens hus, Nedre Tyholmsvei 16, Arendal. (Det er heis i bygningen).

Kursavgift: kr 500 for medlemmer av Norges ME-forening, kr 700 for ikke medlemmer. Kursavgiften inkluderer begge kursdager, samt lunsj tirsdag 29. april.

Påmelding: På e-post: aust-agder@me-foreningen.no eller tlf: Hege Sander 37 01 66 47.