



HELSEVERKSTED

Et prosjekt av Kvinneforum for verdensfred



Sted: Grorudveien 39, Oslo (underetasjen – innkjøring/parkering i Sagstukroken)
Dagspris kr 200 - ta så mange behandlinger du får anledning til. Enkelbehandlinger kr 100
Det opplyses om detaljer og eventuelle forandringer på hjemmesiden.

Terapeutene



Barbro Hegland
Homeopat, soneterapeut,
øreakupunktur, reiki 1,2,3,
tankefeltterapeut, og
inspirerende coach



Berit Susrud
Utøver eller behandler.
Akupunktur TCM cupping
behandling, kostveiledning,
Tuina massasje /
energimassasje /
organmassasje
Reiki behandling og kurs
Fengshui veiledning
Qigong øvelser og kurs
TFT metoden



Solange Ndahiro
Fysioterapeut og SPA terapi:
massasjeterapi, fotpleie,
hudpleie, nail technician/
negle designer.



Margoth Tove Kalstad
Gestaltterapeut
Arbeider med og spesialisert
i psykopatologi, relasjon-,
traumer- og sorg-
reaksjoner.
Personlig vekst og utvikling
hos barn, unge og voksne.



Elsa Tims
Ergoterapeut
Fotsoneterapi
Generell rådgiving

Et helseverksted, en liten oase i hverdagen.

Intensjonen med et helseverksted er å skape et rom hvor kropp og sinn kan finne hvile og avslapning, og hvor man kan hente inspirasjon og næring for sjelen. Tanken er at man skal få hjelp og veiledning til å bli bedre kjent med seg selv og det indre livet, og ikke minst kroppens ressurser.

Et helseverksted vil være et rom hvor det tilbys ulike alternative behandlingsformer, hvor det holdes foredrag, og hvor man kan lære enkle teknikker for bruk til avspenning i hverdags-stresset.

Kroppen er en levende redskapskasse som består av en fysisk del, en emosjonelle del, en mental del, og en spirituell del. De forskjellige delene av dette fantastiske maskineriet blir bundet sammen via energi. Veldig ofte går vi mennesker dessverre rundt med enten energi-blokkeringer eller energi-lekkasjer i kroppen, noe som hindrer energiflyt. Da blir den naturlige balansen mellom kropp, sinn og sjel forstyrret, og skrantende helse blir resultatet.

I helseverkstedet kan man få hjelp til å gjenvinne balanse, og lære seg hjelp til selvhjelp. Kroppen er et vidunderlig Guds skaperverk, hvor mange forskjellige verktøy finnes til å skape et godt liv. Disse verktøyene ligger ofte brakk fordi man ikke en gang vet at de finnes.

Helseverkstedet er et sted hvor informasjon og inspirasjon rundt disse temaene kan innhentes, og hvor en kan lære seg å leve i nået. Fortiden er over, fremtiden er ukjent, nået er det eneste vi har, og det er utifra dette ståstedet at fremtiden vokser frem. Det er lettere å møte dagene som kommer hvis kropp og sjel er i harmoni med hverandre. Velkommen til vårt helseverksted!

Kalender

Åpent på gitte datoer fra kl. 11-17 / Foredrag kl. 14.00 ved Barbro Hegland

Lørdag 29. mars - Den nye tid og min plass

Lørdag 26. april - Oneness, ett hjerte, én sjel

Torsdag 22. mai - Energikroppen og de sju chakraene

Lørdag 21. juni - Kroppen – en levende redskapskasse

Velkommen

www.kvinneforum.org