

«BALANSENØKLER» - for kroppen og livet



Kursholder **Merete Sparre** [f. 1956] er utdannet psykomotorisk fysioterapeut og kommunikolog og har over 20 års erfaring som instruktør i taiji og qigong. Siden 1984 har hun drevet sin egen virksomhet, Tropos, som tilbyr terapi, veiledning, kurs, og foredrag. I 2002 startet hun «ME-veiledningen», et veilednings- og trenings-tilbud for mennesker med CFS/ME. I 2009 ga hun ut boken *Balansenøkler*. Les mer om Merete Sparre og hennes «Balansenøkler» på www.tropos.no

«Balansenøkler» er et kurs for deg som vil oppnå bedre balanse i en krevende livssituasjon, som er i ferd med å gjenvinne helse og livslyst etter sykdom, eller som rett og slett ønsker påfyll og pustepause fra en travel hverdag. «Balansenøkler» har som formål å sette i gang gode forandringer på den lette og myke måten. Vi arbeider med qigong [kinesiske helseøvelser], meditasjon, avspenning og enkle mentale teknikker. Treningen ledsages av små forelesninger, en for hver «balansenøkkel», som balansen mellom «gjøre og være», «innpust og utpust», «indre og ytre» eller «jeg og du».

Kurssted og pris

- Tromsø – St. Elisabeth Hotell og Helsehus
- fredag 2. og lørdag 3. oktober 2010 kl 10.30-17.30
- kr. 2900,- inkl. lunsj [stor salatbuffet], kaffe/te m.m begge dager

Overnatting

Vi kan tilby overnatting på St. Elisabeth til redusert pris: kr 750,- for opphold i enkeltrom og kr 475,- for opphold i dobbeltrom inkl. frokost. Ta kontakt med hotellet for nærmere informasjon/bestilling: siv@st-elisabeth.no / tlf. 77 75 62 00

Informasjon/påmelding

For nærmere kursopplysninger/-påmelding kontakt arrangør Elisabeth Endsjø: elisabeth.endsjo@c2i.net / tlf. 917 21 071. Depositum på kr 300,- betales inn til konto 1201.30.96277 ved påmelding. Påmeldingsfris 1. september.