



## Program för inspirationsdagen den 28 januari 2015

**Obs! Prova-på-behandlingar och workshops bokas på plats. Först till kvarn gäller!**

### Föreläsningar – 20 min

**15.30 Följ din längtan och bli den du är!**

Vad längtar du efter? Många av oss vet inte vad vi längtar efter eftersom vi aldrig hinner stanna upp och lyssna på oss själva. Här får du verktyg för hur du kan komma i kontakt med det du längtar efter just nu, för att bli den du innerst inne är.

*Ingrid Thorngren, Dipl. Symbolpedagog och samtalsterapeut, [www.lotusutveckling.se](http://www.lotusutveckling.se)*

**16.00 Bryt igenom dina hinder och finn din kreativitet**

Det är inte skapandet i sig som är det svåra. Det är att sätta sig ner och börja. Det som hindrar oss från att sitta ner är – Motstånd.

*Eva Karlsson, Samtalsterapeut, [www.bättresjälvkänsla.se](http://www.bättresjälvkänsla.se)*

**17.00 Body Sense – medveten närvaro och intuitiv beröring**

Din kropp vet vad du behöver. Ger du dig tid att lyssna?

*Ylva Nilsson, Cert. Body Sense terapeut och medicinsk massage terapeut*

**18.00 Aktiv återhämtning - skillnaden mellan att lyckas och inte nå ända fram**

Kan du träna hjärnan och kroppen att bli bättre på vila? Förbättrar det dina förmågor och gör dig starkare?

*Henrik Wallin, Hälso pedagog, [www.forcestudio.se](http://www.forcestudio.se)*

**18.30 Yoga & andningsövningar för en stressfri vardag!**

Lär dig enkla, effektiva övningar som i vetenskapliga studier visar positiva resultat på bl a blodtryck, hjärta, rygg, huvudvärk och övriga stressrelaterade besvär. Dessa övningar kan utföras av alla och överallt i vardagen!

*Anna Elinder, Dipl. Yogamassör och medicinsk yogainstruktör, [www.yogacare.se](http://www.yogacare.se)*

**19.00 Bryt dina mönster och få balans i kroppen!**

Får du ofta ont och problem på samma ställen? Ont i nacke? Ländrygg? Jag visar dig hur du underviker det och får en kropp i balans.

*Björn Thorngren, certifierad massör, [www.merharmoni.se](http://www.merharmoni.se)*

## Mini-Workshops – 30 min

- 15.30 - Ro och balans för dig själv och alla dina sinnen**  
**16.00** En avslappningsövning på stol.  
*Elisabet Martinsson, Dipl. symbolpedagog och samtalsterapeut, [www.kareliso.se](http://www.kareliso.se)*
- 16.30 – Att stötta någon som stressar**  
**17.00** Känner du oro och maktlöshet inför någon som stressar i din närhet? Lär dig några konkreta verktyg som kan stötta personen till en förändring på några viktiga punkter.  
*Catarina Guldborg, Dipl. KBT-terapeut, coach och beteendevetare, [www.stress-fri.se](http://www.stress-fri.se)*
- 17.00 – Rörelsens betydelse för känslor och tankar**  
**17.30** Rörelser och musik kan väcka känslor och insikter. Kom i kontakta med ditt inre i det icke verbala språket.  
*Lisa Hjulström, Dipl. samtalsterapeut och dansinspiratör, [www.wheelstream.se](http://www.wheelstream.se)*
- 18.00 - Prova på meditation, ett spa för själen**  
**18.30** En metod för att lyssna till ditt inre och därmed bli mer hel, sann och i balans.  
*Ingrid Thorngren, Dipl. symbolpedagog och samtalsterapeut, [www.lotusutveckling.se](http://www.lotusutveckling.se)*
- 19.00- Meditation och självmassage med aromaoljor och ögonmassage**  
**19.30** En meditation med ljuvliga eteriska oljor och du får göra en skön ögonmassage på dig själv.  
*Marina Sjö, Dipl. Massör och aromaterapeut, [www.marinaskraftkalla.se](http://www.marinaskraftkalla.se)*

## Prova-på behandlingar

- 15.30 - Mind to body massage**  
**20.00** Under tjugo minuter jobbar jag på dig med olika tryck- och beröringstekniker på axlar/armar/huvud/nacke. Du har fokus och uppmärksamhet på din andning och på de spänningar som vi hittar, och blir medveten om hur du kan släppa dem.  
*Helena Silver, Stress- och friskvårdsterapeut, [www.humaliv.se](http://www.humaliv.se)*
- 15.30 – Mätning av kroppssammansättning**  
**17.30** Med en bioimpedansvåg väger vi dig och mäter kroppsfett och muskelmassa. Vi diskuterar sedan resultaten och du får kost- och träningsrekommendationer.  
*Melina Bouchet, näringsfysiolog & Johanna Théry, personlig tränare, [www.shapeandbalance.se](http://www.shapeandbalance.se)*
- 15.30 – Yogamassage eller latmansyoga?!**  
**17.30** Yogamassage gör din kropp lätt, vitaliserad och full av energi!  
*Anna Elinder, Dipl. yogamassör och medicinsk yogainstruktör, [www.yogacare.se](http://www.yogacare.se)*
- 15.30 – Intuitiv Aromamassage på ryggen**  
**17.30** En skön helande massage med välgörande eteriska oljor, 15 min.  
*Marina Sjö, Dipl. Massör och aromaterapeut, [www.marinaskraftkalla.se](http://www.marinaskraftkalla.se)*
- 17.45- Coaching by Movement**  
**19.45** Det här är både för dig som har funderat på träning, men aldrig riktigt gett det en chans, och för dig som har tränat tidigare men haft ett längre uppehåll. Det här är för dig som vill minska stressen i vardagen. *Henrik Wallin, Hälso pedagog, [www.forcestudio.se](http://www.forcestudio.se)*
- 18.30 - Body Sense**  
**20.00** Medveten närvaro och intuitiv beröring.  
*Ylva Nilsson, Cert. Body Sense terapeut och medicinsk massage terapeut*