



Lørdag 18. 9. kl 10.30–17.00

Søndag 19.9. kl 11.00- 15.00

Sted: Skjærhalden, Hvaler

**2021 er et 5 år som er tallet for frihet og eventyr, rastløshet og bevegelse.
Hals chakra er også knyttet til året.
Er du klar for å gi ditt 5 år gamle indre barn en booster med chakra oljer,
lydhealing, pust og dans?**



**Det er god grunn til å ta turen til Hvaler nå i september.
Alle trenger vi NÅ en forandring!!**

Stikkord; magedans, lydhealing, pust, yoga, meditasjon, chakra, affirmasjoner og moteoppvisning.



Denne helgen tar vi deg med på en drømmehelg i naturskjønne omgivelser på Hvaler.

Fokus; Du får energipåfyll med dans, felleskap, glede og balansering som skal fylle deg opp før høsten slår til for fullt.

- Pust og yoga med Ellen
- Magedans og affirmasjoner med Inger Johanne
- Lydhealing og meditasjon med Anette
- Chakra-analyse og balansering med Sidsel
- Moteoppvisning hos Jordbærstua. Her får vi se på høstens kolleksjon og en liten overraskelse til oss????
- «Afterwalk» livet på Skjærhalden for den som ønsker det.
- Gi en velfortjent gave til deg selv.

Vi er selvfølgelig innforstått med at vi kun kan gjennomføres dersom det er innenfor gjeldende retningslinjer, men med tilpasninger og tilrettelegging, så ser vi meget lyst på det.

Jeg har vært så heldig å få med meg:



Ellen Byrding

er utdannet yogalærer fra yogalærerskolen i Norge og lærer deg en kort og enkel pusteøvelse. En pusteøvelse du enkelt kan praktiske hvor som helst, og som hjelper deg til å komme bedre i kontakt med din egen pust. Hun veileder deg også gjennom en enkel meditasjon som bygger på lydene rundt deg. En enkel og gjennomførbar meditasjon du kan ta med deg videre inn i hverdagen.

Inger Johanne Solend

er utdannet akupunktør, naturterapeut og vernepleier, har jobbet med selvutvikling i mange år, og har danset magedans i 16 år. Jeg vil lære deg å bruke din feminine kraft gjennom magedansen, og kjenne på gleden ved bevegelse til musikk.



Ta med et sjal til å ha rundt hoftene, og ha på behagelige klær. Hvis du har lyst til å pynte deg med fargerike orientalske gevanter, kan du gjerne gjøre det. Har du et myntbelte er det fint, men det er ikke nødvendig. Jeg har noen ekstra til utlån. Velkommen til en uhøytidelig og morsom time, uten prestasjonskrav. Dansen er feminin og sensuell, men først og fremst er det gøy! Magedans er en skånsom treningsform som styrker viktige muskelgrupper som bekken, mage og rygg, forbedrer holdningen din og gir mykere muskulatur med bedre fleksibilitet.



Anette Rosenvinge, Den Blå Sommerfuglen

Litt om meg. Jeg er utdannet musikalartist fra La Salle college of the arts i Singapore hvor jeg også har jobbet som programutvikler for Speech and drama. Nå jobber jeg som utøvende sanger, sangpedagog, Stemme healer og smykke designer.

Dette blir en time sammen med Sidsel Svestad hvor du får mulighet til å bruke Sound Healing Chakra Oljene som er laget på lyd og vibrasjon fra planter, blomster og krystaller. Sidsel guider dere gjennom chakraenes betydning og gjør en Chakra analyse som viser hvilket av dine chakraer du trenger å balansere mens jeg toner hvert av chakraene før vi avslutter med en stemme healing meditasjon.



**Sidsel J. Svestad, Florachology Norway/
Chakraoljer.no**

Er utdannet innen Spa og naturterapi, healing, chakra og aura balansering. Bruker en rekke spennende naturprodukter og har i mange år hjulpet hundrevis av mennesker til en bedre livskvalitet. Jeg er den første læreren i Phytosonus og Gemsonus i Skandinavia. Er importør av chakraoljer, sprayer og essenser. Er utdannet som enhetsterapeut hos Audun Myskja på Helhetsterapi skolen hans. Har også andre utdanninger fra Natura Medica, Herba Plus, Avera og MediYoga, i tillegg til flere kurs innen aura og chakra balansering, krystallhealing, og coaching. Jeg har tidligere jobbet 26 år som leder innen forsikringsbransjen. I dag jobber jeg med hvordan mennesker kan videreutvikle sine ressurser og komme videre i livet. Jeg har arrangert jenteturer/helsetur til Thailand siden 2003



Sted; Rove Forsamlingshus, 1680 Skjærhalden
Gratis parkering

Inkludert:

Lunch og middag på lørdag (reker med tilbehør)

Frokost på søndag samt kaffe og te begge dagene.

Ta med eget drikke.

Vi har begrenset antall plasser så første mann til mølla.

Påmelding innen 15. august og betaling, kr 1.100- gjøres når du har fått bekreftet plass

Florachology Norway v/ Sidsel Svestad, Kolbotn Terrasse 7, 1410 Kolbotn

Tillegg: Overnatting kr. 150,- pr person inkl. sengetøy.

Ta med eget laken, dynetrek, putevar og håndkle.

Ta kontakt med Inger Johanne 97625832 eller Sidsel 93403302 for mer info

***VELKOMMEN TIL
en helg hvor du er i fokus.***

Alt godt fra Inger Johanne og Sidsel