

Drømmedag - EVENTYRLIGE DEG



**KOM MAI DU SKJØNNE MILDE
nå vil vi ut på nye EVENTYR!!!!**

**7. mai. - 10.30 – 17.00
Tårnåsen aktivitetssenter
Valhallaveien 62a, 1413**

Vi gleder oss ufattelig mye til å bli bedre kjent med dere og lære dere noen av våre nøkler til en hverdag med mer fokus, energi og vitalitet og mindre stress.



Så vi gjentar suksessen fra i fjor hvor vi hadde en EVENTYRLIG HELG i naturskjønne omgivelser på Hvaler og nå i mars hvor vi i var Maridalen. Denne gang tar vi deg med på en drømmedag i naturskjønne omgivelser i Follo.

Programmet er på en dag sammen med andre likesinnede. Du får energipåfyll med dans, bevegelse, glede og balansering som skal fylle deg opp før sommeren kommer for fullt. Chakraene i kroppen vår er nært knyttet til helse og sykdom og det er derfor viktig å rense og balansere chakraene disse.

2022 er et 6 år som er tallet for kreativitet, omsorg, kjærlighet, ansvar, barn, intuisjon, tilhørighet, romantikk og teamarbeid.

Starte med deg selv, finne kjærligheten og intuisjon i deg selv denne helgen.

Chakra nr. 6 er også knyttet til 3 øye.

Er du klar for å gi ditt 6 år en booster med magedans, rosenbevegelse, balansering chakraene med chakra oljer, meditasjon og syngeboller?



Inkludert:

- ✓ Magedans med Inger Johanne Solend
- ✓ Rosenbevegelse med Marianne Faye
- ✓ Syng boller konsert med Reene Idema
- ✓ Balansering av de 7 hoved chakraene med chakra oljer med Sidsel
- ✓ Kaffe og te

Det er god grunn til å ta turen til Tårnåsen denne lørdagen.
Alle trenger vi NÅ en forandring! -
Gi en velfortjent gave til deg selv.

- ✓ Påmelding innen 25. april til Inger Johanne mobil: 97625832
- ✓ eller Sidsel mobil 93403302.
- ✓ Kr. 900,- gjøres når du har fått bekreftet plass.
- ✓ Vi har begrenset antall plasser så første mann til mølla.

Jeg har vært så heldig å få med meg:

Inger Johanne Solend, Fjellhammer

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.



**Marianne Faye, Roseninstruktør,
Maridalen**

ROSENBEVELGELSE er enkle og myke bevegelser som utøves til rolig musikk. Via bevegelser som omfatter helheten, forbedres kroppsholdning, pust og blodsirkulasjon. Muskler og ledd får mulighet til å bevege seg i sitt fulle omfang og mange opplever en mental ro og bedre tilstedeværelse. Har du kroniske plager og er litt stresset, vil disse øvelsene gjøre godt.



Renee Idema. Langhus

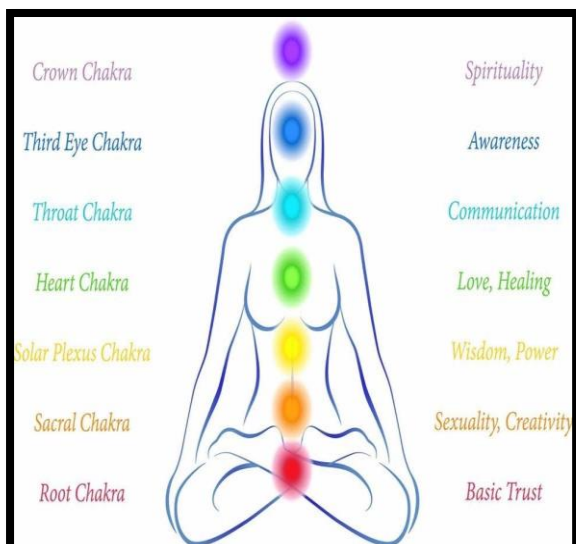
Er utdannet ergoterapeut, psykodrama-regissør, gi gong lærer og jobber for tiden som bildendekunstner.

Hun vil bruke Klangskåler denne dagen og disse har hver sin tone som resonere med lyden i det enkelte chakra. EN magisk opplevelse.

Klangskålene ble laget i Tibet, hvor de ble brukt til både meditasjon og healing i kloster. Skålene ble laget med minst 5 forskjellige metaller og blandinger er hemmelig. Hver skål har to eller flere toner i seg, som korresponderer med vibrasjonene i chakraene. Når man har skålen i hånden eller plasserer en skål på kroppen, kan man kjenne vibrasjonen i kroppen.

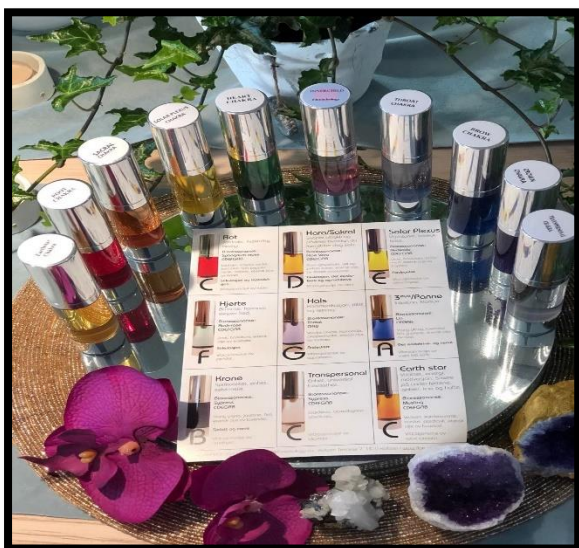
Da Tibet ble innlemmet i Kina og religionen ble forbud, ble mange klangskåler smuglet ut av landet til Nepal, folk lot som om det var matskåler. Jeg kjøpte mine klangskåler i Nederland, hos en butikkeier som reiste regelmessig til Nepal for å hente varer.

Jeg bruker mine skåler til meditasjon eller til avslapningskonsert, som vi gjør på dette kurset. Jeg gleder meg til å dele klangskålmusikken med dere.



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

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



Dette blir en time hvor du får mulighet til å bruke Sound Healing Chakra Oljene som er laget på lyd og vibrasjon fra blomster og krystaller. Sidsel guider dere gjennom chakraenes betydning og gjør en Chakra balansering sammen med dere. Vi avslutter med syng boller og meditasjon.

VELKOMMEN TIL
en helg hvor du er i fokus.
Alt godt fra Inger Johanne og Sidsel