



# Hälsohelg

## ”Hur stärker jag det friska?”

på Phoenixmottagningen,  
Vidarkliniken, Ytterjärna

**16 – 18 februari 2024**

***Vi vill ge dig upplevelser av våra terapier. Genom dem kan du upptäcka nya resurser och stärka det friska i dig. I en vacker och rofylld miljö - både i själva lokalerna och naturen omkring - ges du möjlighet till nya insikter tillsammans med andra.***

***Välkommen till denna hälsohelg!***

*En ängel utan ansikte omfamnade mig  
och viskade genom hela kroppen:  
”Skäms inte för att du är människa, var stolt!  
Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt.  
Du blir aldrig färdig, och det är som det skall.”*

Tomas Tranströmer ur ”Romanska bågar”

# Program

fredag 16/2	lördag 17/2	söndag 18/2
	9:30 - 9:50 gemensam start	9:30 -9:50 gemensam start
	10:00 - 11:00 terapi D ,E, F	10:00-11:00 terapi D, E, F
	11:00 - 11:30 fika	11:00- 11:30 fika
	11:30 - 12:30 intro till MFLT	11:30-12:30 gemensam avslutning
	12:30 - 14:30 lunch	
14:00 - 15:00 intro till antroposofi (valfri)		
15:00 - 15:30 fika	14:30 - 15:30 terapi A, B, C	
15:30 - 16:30 presentation, föreläsning till temat	15:30 - 16:00 fika	
16:30 - 17:30 terapi A, B, C	16:00 - 17:30 saga och tovning	
17:30-19:30 kvällsmat - soppa	17:30 - 19:30 kvällsmat - soppa	
19:30 - 20:30 intro biografisk samtalsterapi	19:30 - 20:30 musikupplevelse med klangskålar	

*Du kan i programmet välja en av terapierna A-C och en av terapierna D-F som förstahands- respektive andrahandsval. Vi försöker tillgodose allas önskemål i möjligaste mån men förbehåller oss rätten att ställa ihop grupperna även utifrån antal deltagare.*

- A = "sångterapi": klang-röst-sång-andning
- B = "målningsterapi"
- C = "Feldenkrais": rörelsepedagogik
- D = "biografisk samtalsterapi"
- E = "egenvårdsbehandlingar": tex omslag, fotbad mm
- F = "läkeurytmi": rörelseterapi

Alla deltagare erbjuds att få uppleva metallfärgljusterapi (MFLT).

Mer info om terapierna finner du på vår hemsida under "Vår verksamhet" (<https://www.phoenixmottagningen.nu/vara-verksamhetsomraden/>)

**Medverkande:** *Anna Maria Wiedemann*, allmänläkare; *Anne Ingeborg Haugholt*, sjuksköterska; *Christine Loser*, metallfärgljus- och konstterapeut, sjuksköterska; *Natalia Sosnowska*, Feldenkrais och lymfterapeut; *Ulrika Kärrman*, sång-, röst- och andningsterapeut; *Kerstin Bång*, konstterapeut; *Hannele Grantzau*, biografisk samtalsterapeut; *Eva Bergvall*, läkeurytmist

## Anmälan och betalning

**Pris:** 2 750 kronor (icke-medlem i föreningen Phoenix) respektive 2 500 kronor (medlem) för hela helgen inkl. fika och kvällsmat.

Skicka anmälan och betalningsbekräftelse till e-post: [evenemang@phoenixmottagningen.nu](mailto:evenemang@phoenixmottagningen.nu)

För att säkra din plats måste betalning inkommit senast 2024-02-13 till Phoenix, ideell förening, Bankgiro 5470-5371 eller Swish 123 253 2307.

Anmälan är bindande. Begränsat antal platser.

## Måltider och övernattnig:

Frukost och lunch samt övernattnig ordnar du själv. Det finns en del matställen i närheten. Som kvällsmat tillhandahåller vi en enkel vegetarisk soppa med bröd (ingår i priset).

Övernattningmöjligheter finns på Kulturhusets hotell samt deras vandrarhem eller Håknäs vandrarhem, Järna B&B, och Airbnb.

## Övrigt:

Ta gärna med inneskor!

**Hela programmet finns också på vår hemsida:**

**[www.phoenixmottagningen.nu/evenemang/](http://www.phoenixmottagningen.nu/evenemang/)**

## Varmt välkommen!

