



Hälsohelg

”Hur stärker jag det friska?”

på Phoenixmottagningen,
Vidarkliniken, Ytterjärna

5-7 april 2024

Under denna hälsohelg vill vi bland annat 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.

*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 5/4	lördag 6/4	söndag 7/4
	9:30 - 9:50 gemensam start	9:30 - 9:50 gemensam start
	10:00 - 11:00 samtal/egenvård/LE	10:00-11:00 samtal/egenvård/LE
	11:00 - 11:30 <i>fika</i>	11:00- 11:30 <i>fika</i>
	11:30 - 12:30 intro till MFLT	11:30-12:30 sång/målning/Feldenkrais
	12:30 - 14:30 <i>lunch</i>	12:30 - 13:00 <i>gemensam avslutning</i>
	14:30 - 15:30 sång/målning/Feldenkrais	
	15:30 - 16:00 <i>fika</i>	
16:00 - 17:30 välkomst i grupp läkarföreläsning till temat	16:00 - 17:30 <i>saga och tovning</i>	
17:30-19:00 <i>kvällsmat - soppa</i>	17:30 - 19:00 <i>kvällsmat - soppa</i>	
19:00-20:00 intro till biografisk samtalsterapi	19:00 - 20:00 musikupplevelse med metallklanginstrument	

Du kan välja en av terapierna samtal/egenvård/LE samt en av sång/målning/Feldenkrais som första hands respektive andra hands val; vi försöker tillgodose allas önskemål i möjligaste mån men förbehåller oss rätten att ställa ihop grupperna även beroende på antal deltagare

- *sång* = klang-röst-sång-andnings-terapi
- *målning* = målningsterapi
- *Feldenkrais*: rörelsepedagogik
- *samtal* = biografisk samtalsterapi
- *egenvård* = egenvårdsbehandlingar, tex omslag, fotbad mm
- *LE* = 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

För att säkra din plats måste betalning inkommit senast tisdag 2024-04-02 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/

Varmt välkommen!

