

## Hälsohelg ”Att hålla balans”



**på Phoenixmottagningen, Ytterjärna**

**11 - 13 oktober 2024**

*När jag är ensam  
När jag tror att ingen ser mig  
När tystnaden har lagt sig  
Det är då jag syr ihop mitt spruckna ansikte.  
Lägger det i mitt knä  
broderar in mitt namn med nålpetsade fingrar.  
Marco Broos*

**Vad händer när vi tappar balansen? Hur kan vi uppnå den igen?  
Kroppsligt, själsligt, andligt? I rum och tid?  
Till detta tema vill vi bland annat ge dig upplevelser av våra  
terapi. Genom dem kan du upptäcka nya resurser -  
för att hålla en sund balans i livet.**

I en vacker och rofylld miljö - både i själva lokalerna och naturen omkring - ges du möjlighet till nya insikter tillsammans med andra.

## Program

fredag 11/10	lördag 12/10	söndag 13/10
	9:30 - 9:50 gemensam start	9:30 -9:50 gemensam start
	10:00 - 11:00 MFLT	10:00-11:00 sång
	11:00 - 11:30 <i>fika</i>	11:00- 11:30 <i>fika</i>
	11:30 - 12:30 konstterapi	11:30-12:30 konstterapi
	12:30 - 14:30 <i>lunch</i>	12:30 - 13:00 <i>gemensam avslutning</i>
	14:30 - 15:30 sång	
	15:30 - 16:00 <i>fika</i>	
16:00 - 17:30 välkomst i grupp föreläsning till temat	16:00 - 17:30 "balans" övningar (utomhus vid bra väder)	
17:30-19:00 <i>kvällsmat - soppa</i>	17:30 - 19:00 <i>kvällsmat - soppa</i>	
19:00-20:00 musikalisk balansupplevelse	19:00 - 20:00 sagoberättelse	

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

### Medverkande:

*Anna Maria Wiedemann*, allmänläkare

*Christine Loser*, metallfärgljus- och konstterapeut, sjuksköterska

*Ulrika Kärrman*, sång-, röst- och andningsterapeut

*Kerstin Bång*, konstterapeut

## 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 2024-10-08 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 liksom fikar).

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!**