

För kontakt och mer information ring:

Lena Ohlson

Tel: 073-9744326 Mail: lena_ohlson@yahoo.se

Lilian Wollroth

Tel: 070-4951798 Mail: lilian.wollroth@qmind.se

Det är vi som står bakom Sinnerlighetens Hus!



Lena Ohlson

Med. Dr.

Biomedicinsk analytiker

Diplomerad Stresspedagog

Ljus- och färgterapeut

Har arbetat inom sjukvården i 12 år och fullgjort 10 års forskarutbildning inkl. diverse specialkurser. Har även givit kurser och rådgivning i friskvård sedan 1996 samt stresshantering sedan 2005.



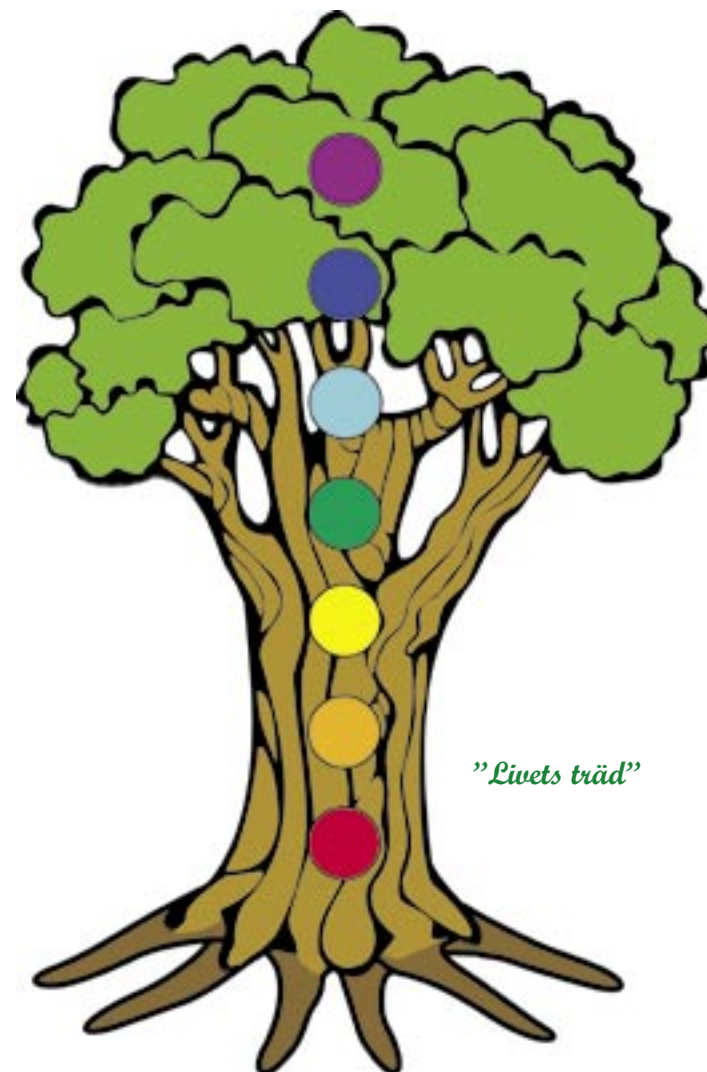
Lilian Wollroth

Diplomerad Mental tränare

Certifierad NLP practioner

Livscoach och Reikimaster teacher

Har arbetat som coach och mental tränare i ett av Sveriges största omställningsprojekt. Många års erfarenhet som föreläsare och kursledare inom stresshantering och mental träning på företag och mässor. Arbetar även som livscoach med syfte att frigöra de inre resurserna hos klienter.



Sinnerlighetens Hus

anordnar seminarier och kurser
för ökat välbefinnande

En stressad människa stänger av flera sinnen för att orka med sin tillvaro. Avstängningen av sinnesintryck leder i sin tur till att hjärnan blir underaktiverad och förlorar kapacitet.

Samtidigt blir sökandet efter starkare och starkare "kickar" allt viktigare för många människor, det gör att vi känner oss levande. Jakten på status och det materiella medför att vi blir känsligare för stress, vilket leder till sjukdomar och nedsatt arbetskapacitet och livskraft.

Forskning runt stressrelaterade sjukdomar visar att hippocampus, den del av hjärnan som sköter närminnet, i vissa fall delvis tillbakabildas under långvarig stress. Detta leder till minnesproblem, koncentrations- och inlärningssvårigheter.

För att återfå motivation, arbetsglädje och en meningsfull tillvaro behöver hjärnan återigen tränas upp.

Vi på Sinnerlighetens Hus har tagit fram ett unikt helhetskoncept som hjälper dig återfå livslust och kraft.

Vi ställer en hälso- och stressprofil med vår DDFAO, det senaste inom klinisk analys och diagnostik (www.medild.com). Denna analys kan tas separat eller ligga som underlag när du deltar i våra kurser och kombinerade avslappnings- och sinnesövningar.

Du får i våra kurser och seminarium en djupare biologisk förståelse för sinnenas betydelse för ditt välmående.

Vi ger dig verktyg och skraddarsydda övningar som öppnar upp och hjälper dig att se nya vägar och möjligheter i ditt liv.

Vi kan dessutom tillhandahålla ljusterapibehandlingar som ökar serotoninhalterna och för in glädje i ditt liv.

Vi arrangerar bl.a.

Seminarier (3 timmar per tillfälle)

1. Bli en sinnerlig människa

Introduktion av sinnenas betydelse för ditt välmående samt visualiseringsövningar som frigör din skaparkraft.

2. Din hjärna; bruka den eller förbruka den

Fördjupning av sinnenas betydelse samt fördjupningsvisualisering med alla sinnen.

3. Upplevelseseminarium med alla dina sinnen

Praktisk tillämpning med alla dina sinnen för att påverka hur du vill må.

Vissa delar av seminarierna ingår i kursen nedan.

Kurs (6 kurstillfällen à 3 timmar per gång)

"Sinnesro ger livsro"

Kursen innehåller bl.a.

- Introduktion samt fördjupning av sinnenas betydelse för vårt välmående.
- "Livsnurran" visar på dina livsmönster och hjälper dig att ändra fokus i ditt liv.
- "Lådan" visar på var du skall börja göra dina förändringar.
- Visualiseringsövningar som öppnar upp och aktiverar dina sinnen.
- Målbildsövningar som lär dig sätta upp konkreta mål och hur du uppnår dem genom integrering i alla sinnen.

Avslappningsövningar med sinnesträning

I samband med kurs/seminarier eller som återkommande aktivitet på företag, 1 gång/vecka under 5 eller 10 veckor.