

## Föreläsning i Terrassen

**11.00 Antroposofisk medicin, Sjukdom och utveckling**  
Per Dahlström, leg. läkare

**12.15 Klimatsmart mat/Livsstil**  
MariAnne Bahlenberg, Hälsofrämjandet

**13.30 Diskussionspanel**  
Terapeuter och läkare diskuterar ett patientfall och svarar på frågor

**14.45 Konsten att leva i nuet och göra det du vill**  
Eva Sandborgh

**16.00 Imago – kärlekens terapi**  
Suzanne Gieser, Imagoterapeut

**17.15 Det bortglömda lymfsystemet**  
Anki Hiljanen, massör, lymfflödesmassör

## Föreläsning i Martinusrummet

**11.00 Mod att Leva, följ Din väg**  
Kajsa Wählström – J

**12.15 Mindfulness en väg till inre frid**  
Sture Johansson, mindfulnessinstruktör

**13.30 An introduction to the Bowen Technique** (engelska)  
Charlie Llewellyn-smith, Bowen therapist

**14.45 Martinus Kosmologi - en hoppfull världsbild**  
Jim Sandlund & Vibeke Saxe

**16.00 Skillnaden mellan alternativ och konventionell medicin**  
Karl-Otto Aly. Leg. läkare

**17.15 Sömlös för alltid?**  
Sture Johansson, akupunktör

## Workshop i Stora salen

**11.00 Rörelse i vila för avspänning och kroppsmedvetenhet**  
Lisa Danåsen och Helny Säask, sjukgymnaster

**12.30 Stress och smärta: dans och rörelseterapi kan vara en hjälp på vägen**  
Mirjam Grocher Schildt, dansterapeut

**14.00 Hjärtchakrameditation, öppna ditt hjärta med denna meditation i rörelse**  
Lena Kahn, akupunktör, shiatsuterapeut

**15.30 Manligt, Kvinnligt missförstånd och dialog**  
Hannah Engel Imagoterapeut, Anders Avemo Leg. Läkare o. Imagoterapeut

**17.00 Harmonisk rörelse. Medveten närvaro-läkande för hälsan**  
Lena Bergquist-Lind, Läkeurytmist

**18.30 Mindful meditation och dans: att hitta hem till din kropp**  
Francine Lee Mirro-Finer, dans- och psykoterapeut

## Workshop i Mellanrummet

**11.00 Mindfulness ett verktyg för livet**  
Sture Johansson, mindfulnessinstruktör

**12.30 Mening - Hälsa - Kreativitet**  
Uttryckande konstterapi  
Expressive Arts Stockholm

**14.00 Meditativ målning**  
Cecilia Letmark, konsstterapeut

**15.30 I uttryckande Konstterapi möts kropp och själ och finner sitt uttryck**  
Nadja Gruberg, Dipl. Bildterapeut Dipl. Uttryckande Konstterapeut, MA EXA

**17.00 Livsglädje - Kreativitet**  
Uttryckande konstterapi  
Expressive Arts Stockholm



***Ingen entré i salarna efter evenemangens början***

**Stiftelsen Hälsans Hus** har funnits på Fjällgatan i 34 år och har genom tiderna varit en paraplyorganisation för begreppet hälsa. Man kan säga att Hälsans Hus är ett forum för fysisk och andlig hälsa.

Under denna dag kan du vandra runt i vårt hus, träffa terapeuter, ställa frågor, prova på behandlingar, lyssna till föreläsningar, delta i workshops eller bara njuta av vår fantastiska utsikt!

Alla terapeuter och organisationer som hyr in sig idag är fristående verksamheter i form av egna företag eller organisationer. I husets dagliga verksamhet har vi kontinuerliga möten och workshops för att utveckla samarbetet mellan våra olika terapier och uttrycksformer.

I huset finns en vegetarisk restaurang, **Hermans.**



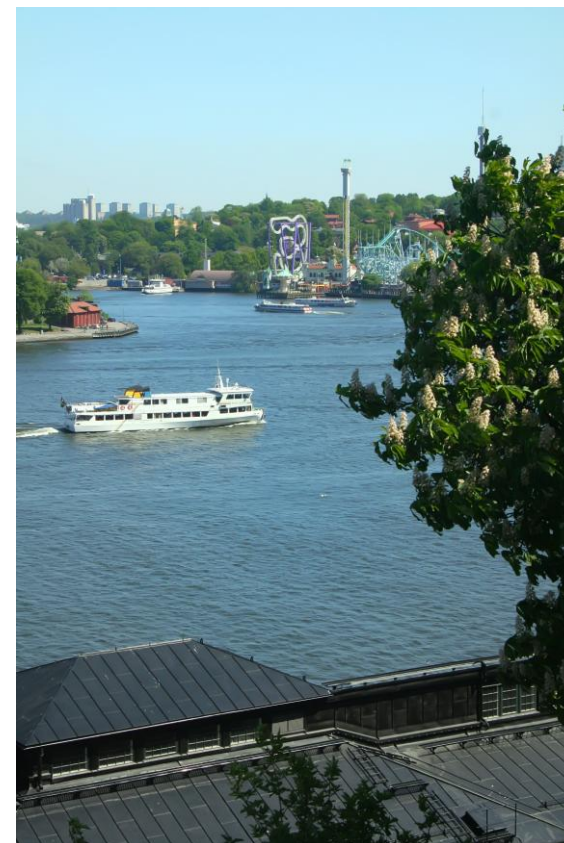
Så här hittar du till Hälsans Hus  
Fjällgatan 23 B:  
T-bana till Slussen  
promenad upp Katarinavägen eller med  
buss 2, 3, 53 eller 76 till Tjärhovsplan

# Hälsans Hus

## *Alternativet för Dig!*

***Dagens evenemang är gratis!***

**Hälsans Hus**  
Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm  
08-641 54 94  
[halsans.hus@telia.com](mailto:halsans.hus@telia.com)  
[www.halsanshusstockholm.se](http://www.halsanshusstockholm.se)



# ÖPPET HUS

## i Hälsans Hus

### 2010

**SÖNDAG 26/9 - KL 11 – ca 20**