

NORGES NATURMEDISINSKE FAGKONGRESS 27. - 29. okt. 2023

SUNDEVOLDEN HOTEL



PROGRAM 27.-29. oktober 2023 Kunnskapsbasert brobygging for optimal helse!

Fredag 27. okt	
1000-1050	Registrering, utstillerne er på plass for dere
1100-1105	Åpning
1105-1230	Shit happens – og hva kan det fortelle deg? SIBO, stress, søvn mm. Eva B. E. Andersson, naturterapeut
1230-1330	Lunsj og utstillervesøk
1330-1430	Gladere mage, gladere deg! Gry Hammer, forfatter og matentusiast Boksignering/salg i førstkommende pause.
1430-1515	Urinsyre er en nøkkelspiller i mange plager. Frede Damgaard, ernæringsterapeut og biopat (Hovedsponsor NDS' innlegg)
1515-1545	Pause med utstillervesøk
1545-1600	Presentasjon første halvpart av utstillere
1600-1645	Trioen i sofaen, Jens Veiersted, Stein Flaatrud og Frede Damgaard (spørsmål fra salen/diskusjon og lett og bakoverlent prat)
1645-1700	Innsjekking og skifte til mykt tøy for de som vil på yoga.
1700-1800	Yoga/meditasjon – ta med yogamatte/håndkle. Ingen mestringskrav Benedikte Brantsæter, yogalærer
1800-1930	Fritid, mingling i baren, gå tur, alenetid – fritt valg
1930	Middagsbuffet
Etter middag	Disco! Profesjoenell DJ innleid – på med dansefoten..

Lørdag 28. oktober	
0730-1000	Frokost
0730-0830	Morgentur til Utsikten Margot Carlsen, sykepleier
0900-0925	Registrering dagens ankomne
0930-1015	Hvordan bli god på å ha det dårlig: Strategier for å overvinne motgang og bygge mental resiliens Børge Fagerli, gründer, foredragsholder og coach
1015-1030	Presentasjon resten av utstillere
1030-1100	Pause med utstillervesøk
1100-1145	Fasteimitering som nullstilling av kropp og hode. Hvorfor du bør spise mens du faster. Inge Lindseth, klinisk ernæringsfysiolog Boksignering/salg i førstkommende pause.
1145-1230	Hyperoksaluri og lavoksalatdiett Johnny Laupsa-Borge, ernæringsforsker UIB
1230-1330	Lunsj og utstillervesøk
1330-1415	Johnny Laupsa-Borge fortsetter
1415-1445	A og E vitaminer, kan vi nok om disse? Jens Veiersted, ernæringsterapeut
1445-1515	Pause med utstillervesøk
1515-1615	Forhold mennesker imellom - den usynlige narsissisten - Hvordan beskytte deg selv og kommunisere smart? Benedikte Brantsæter, mentor og mentaltrener
1615-1645	Spørsmål Benedikte? Type rollespill
1645-1900	Fritid, nytte hotellets fasiliteter i hele to timer
1930	3 retters festmiddag
	Disco! Profesjoenell DJ innleid – på med dansefoten..
Søndag 29. oktober	
0830 -	Kuldebad i Steinsfjorden Margot Carlsen, sykepleier
0930-1030	Jeg fikk konstatert kreft i 2021 og hva gjorde jeg med det? Siste 15 min til spørsmål fra salen Dag Viljen Poleszynski, redaktør
1030-1100	Spiller metoden og formen noen rolle når man lager et kosttilskudd? Jens Veiersted, ernæringsterapeut

1100-1130	Utsjekk rom og utstillersbesøk
1130-1230	Pulskuren-Ta målbare grep og bli sjef over egen helse! Torkil Færø, lege, forfatter og dokumentarfilmskaper Boksignering/salg rett etter foredraget.
1230-1300	Siste mulighet for handling/utstillersbesøk
1300-1345	Vi avslutter med et skikkelig smell! «Sensur? I Norge? Nei, det er i Russland, det! Julia Schreiner Benito, redaktør for nettmagasinet Hemali.no - Helse, Mat & Livsstil.
1345-1445	Lunsj og takk for oss!



Din profesjonelle seminar og kongressarrangør

Christin Foss
 Mobil: 92 24 27 56
 Epost: christin@kongresspartner.no
 Nettside: www.kongresspartner.no