

# 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 sammen med fristende pausemat
1100-1105	Åpning Gunn-Karin Sakariassen, konferansier
1105-1230	<b>Shit happens – og hva kan det fortelle deg? SIBO, stress, søvn mm.</b> Eva B. E. Andersson, naturterapeut
1230-1315	<b>Aminosyrer- «skjulte skatter» for helsen?</b> Frede Damgaard, ernæringsterapeut og biopat (Hovedsponsor Solarays innlegg)
1315-1415	Lunsj og utstillervesøk
1415-1500	<b>Urinsyre er en nøkkelspiller i mange plager.</b> Frede Damgaard, ernæringsterapeut og biopat (Hovedsponsor NDS' innlegg)
1500-1515	<b>Presentasjon første halvpart av utstillere</b>
1515-1545	Pause med utstillervesøk
1545-1615	<b>Trioen i sofaen, Jens Veiersted, Stein Flaatrud og Frede Damgaard</b> (spørsmål fra salen/diskusjon og lett og bakoverlent prat)
1615-1630	<b>Surprise</b>
1630-1645	Innsjekking og skifte til mykt tøy for de som vil på yoga.
1645-1745	<b>Yoga/meditasjon – ta med yogamatte/håndkle. Ingen mestringskrav</b> Benedikte Brantsæter, yogalærer
1745-1900	Fritid, mingling i baren, gå tur, alenetid – fritt valg

1900	Middagsbuffet
Etter middag	<b>Disco! Profesjoenell DJ innleid – på med dansefoten..</b>
<b>Lørdag 28. oktober</b>	
0730-1000	Frokost
0730-0830	<b>Morgentur til Utsikten</b> Margot Carlsen, sykepleier
0900-0925	Registrering dagens ankomne
0930-1015	<b>Hvordan bli god på å ha det dårlig: Strategier for å overvinne motgang og bygge mental resiliens</b> Børge Fagerli, gründer, foredragsholder og coach
1015-1030	Presentasjon resten av utstillere
1030-1100	Pause med utstillervesøk og fristende pausemat
1100-1145	<b>Fasteimitering som nullstilling av kropp og hode. Hvorfor du bør spise mens du faster.</b> Inge Lindseth, klinisk ernæringsfysiolog Boksignering/salg i førstkommende pause.
1145-1230	<b>Hyperoksaluri og lavoksalatdiett</b> Johnny Laupsa-Borge, ernæringsforsker UIB
1230-1330	Lunsj og utstillervesøk
1330-1415	<b>Johnny Laupsa-Borge</b> fortsetter
1415-1500	<b>Gladere mage, gladere deg!</b> Gry Hammer, forfatter og matentusiast Boksignering/salg i førstkommende pause.
1500-1530	Pause med utstillervesøk
1530-1630	<b>Forhold mennesker imellom - den usynlige narsissisten - Hvordan beskytte deg selv og kommunisere smart?</b> Benedikte Brantsæter, mentor og mentaltrener
1630-1700	<b>Spørsmål Benedikte?</b> Type rollespill
1700-1900	Fritid, nyt hotellets fasiliteter i hele to timer
1930	3 retters festmiddag
	<b>Disco! Profesjoenell DJ innleid – på med dansefoten..</b>
<b>Søndag 29. oktober</b>	
0830 -	<b>Kuldebad i Steinsfjorden</b> Margot Carlsen, sykepleier

	Frukfat er satt frem, kanskje ikke alle har rukket frokost..
0930-1030	<b>Jeg fikk konstatert kreft i 2021 og hva gjorde jeg med det?</b> Siste 15 min til spørsmål fra salen Dag Viljen Poleszynski, redaktør
1030-1100	<b>A og E vitaminer, kan vi nok om disse?</b> Jens Veiersted, ernæringsterapeut
1100-1130	Utsjekk rom og utstillerbisøk
1130-1230	<b>Pulskuren-Ta målbare grep og bli sjef over egen helse!</b> Torkil Færø, lege, forfatter og dokumentarfilmskaper Boksignering/salg rett etter foredraget.
1230-1300	<b>Siste mulighet for handling/utstillerbisøk</b>
1300-1345	<b>Vi avslutter med et skikkelig smell!</b> <b>«Sensur? I Norge? Nei, det er i Russland, det!</b> Julia Schreiner Benito, redaktør for nettmagasinet Hemali.no - Helse, Mat & Livsstil.
1345-1445	Lunsj og takk for oss! Her får alle sagt farvel til både gamle og nye bekjenskaper med planer om å møtes igjen til neste år.



Din profesjonelle seminar og kongressarrangør

Christin Foss  
Mobil: 92 24 27 56  
Epost: [christin@kongresspartner.no](mailto:christin@kongresspartner.no)  
Nettside: [www.kongresspartner.no](http://www.kongresspartner.no)

#### HOVEDSPONSORER:

