

EARLYBIRD PRIS v/påmelding  
innen 15. november!

# KVINNEHELSEKONFERANSEN 6. - 7. FEBRUAR

## KVINNEN I BALANSE - i både kropp og sjel!

### Lørdag 6. feb.

- 0830-0930 Registrering og forfriskninger  
0930-0940 **Åpning v/ Marielle Faldmo, konferansier**  
0940-1030 **"Trening i henhold til din syklus"**  
v/ Silje Mariela Westby, styrkecoach for jenter (PT)  
1030-1100 Pause med utstillersbesøk  
1100-1200 **"Vi må våge å oppdra barna våre  
- hvordan kjipe foreldre skaper  
robuste unger"**  
v/ Line Marie Warholm, psykologspesialist  
og forfatter  
1200-1300 Hotelllets smakfulle lunsj  
1300-1400 **"Seksualitet i kvinnens ulike livsfaser  
- hvor viktig er hormoner for sexlysten?"**  
v/ Randi Gjessing, sexolog og spesialist innen  
rådgivning NACS  
1400-1430 Pause med utstillersbesøk  
1430-1500 **Randi Gjessing fortsetter**  
1500-1600 **HOVEDSPONSORS INNLEGG**  
1600-1630 Pause med forfriskninger og utstillersbesøk  
1630-1730 **"Ikke bland doktor'n borti helsa di"**  
v/ Magnar Kleiven, lege og akupunktør  
1730 Takk for i dag, sees i morgen?  
1930 Vi samles til felles middag!

### Søndag 7. feb.

- 0930-0945 Registrering dagens ankomne og forfriskninger  
1000-1015 **Åpning v/ Marielle Faldmo, konferansier**  
1015-1100 **"Hjernen! Hva har det med overgangs-  
alderen å gjøre?"**  
v/ Oddveig Myhre, naturterapeut  
1100-1130 Pause med utstillersbesøk  
1130-1200 **Oddveig Myhre fortsetter**  
1200-1300 Hotelllets smakfulle lunsj  
1300-1400 **"Sterk gjennom overgangsalderen"**  
v/ Siv Gunnarsen, PT med fokus på  
kvinnehelse  
1400-1430 Pause med forfriskninger og utstillersbesøk  
1430-1545 **"Trøstespising & Selvfølelse  
- Hvorfor spiser vi følelsene våre?"**  
v/ Camilla Bringslid, autorisert klinisk  
ernæringsfysiolog  
1545 Tusen takk for oss!

### VÅRE FLOTTE FOREDRAGSHOLDERE:



**SILJE MARIELA**  
Styrkecoach for jenter (PT)  
"JenteKoden- Bli sterk på kroppens  
premisser" - Trening i henhold til  
din egen syklus.



**LINE MARIE WARHOLM**  
Psykologspesialist og forfatter  
"Vi må våge å oppdra barna våre  
- hvordan kjipe foreldre skaper  
robuste unger"



**RANDI GJESSING**  
Sexolog og spesialist innen  
rådgivning NACS  
"Seksualitet i kvinnens ulike livs-  
faser - hvor viktig er hormoner  
for sexlysten?"



**MAGNAR KLEIVEN**  
Lege og akupunktør  
"Ikke bland doktor'n borti  
helsa di!"



**ODDVEIG MYHRE**  
Naturterapeut  
"Overgangsalderen! Hormon-  
forandringer påvirker blodtrykk,  
vekt, humør, søvn  
- hvordan finne god balanse?"



**SIV GUNNARSEN**  
PT med fokus på kvinnehelse  
"-Vet du at styrketrening vil kunne  
halvere antall hete- og svettetokter,  
og minske risikoen for  
osteoporose?"



**CAMILLA BRINGSLID**  
Autorisert klinisk ernæringsfysiolog  
"Nå skal vi kose oss, nå! Frem med  
mat og drikk!  
- Noen som kjenner seg igjen?"



**KONFRANSIER:  
MARIELLE FALDMO**  
Livsnyter  
Marielle skal føre oss gjennom disse  
to dagene på sin måte!

HOVEDSPONSOR:  
Engholm NDS Nutrition  
engholmnds.no

**NDS**  
Nutrient Delivery System

KONGRESS ARRANGØR: Kongresspartner • [kongresspartner.no](http://kongresspartner.no) Tlf. 922 42 756 i samarbeid med Mona Valstad Elsness: fysioterapeut, osteopat DO og PT.  
Mer informasjon og påmelding via [www.kongresspartner.no](http://www.kongresspartner.no)

Påmelding via [www.kongresspartner.no](http://www.kongresspartner.no) - Kontaktinfo: Tlf. 922 42 756 / epost: [christin@kongresspartner.no](mailto:christin@kongresspartner.no)