

EARLYBIRD PRIS v/påmelding
innen 1. februar!

KVINNEHELSEKONFERANSEN 24. - 25. APRIL

KVINNEN I BALANSE - i både kropp og sjel!

Lørdag 24. april

- 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**
Collagen - slitasje og reparasjon
v/ Stein Flaatrud, naturterapeut
1600-1630 Pause med forfriskninger og utstillersbesøk
1630-1730 **"Ikke bland doktor'n borti helsen di"**
v/ Magnar Kleiven, lege og akupunktør
1730 Takk for i dag, sees i morgen?
1930 Vi samles til felles middag!

Søndag 25. april

- 0700-0800 **"Morgenyoga for dyp kontakt med
egen pust, styrke og flyt"**
v/ Mona Valstad Elsness,
Osteopat/fysioterapeut og Kundaliniyogalærer
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
helsen di!"



STEIN FLAATRUD
Naturterapeut
Collagen - slitasje
og reparasjon.



MONA VALSTAD ELSNESS
Osteopat/fysioterapeut
og Kundaliniyogalærer
"Morgenyoga for dyp kontakt
med egen pust, styrke og flyt."



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!

KONGRESS ARRANGØR: Kongresspartner • 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

Påmelding via www.kongresspartner.no - Kontaktinfo: Tlf. 922 42 756 / epost: christin@kongresspartner.no