



PROGRAM 29.-31. oktober 2021
Kunnskapsbasert brobygging hele helgen!

| Fredag 29. okt | |
|---------------------------|--|
| 1030-1130 | Registrering og utstillersbesøk |
| 1140-1145 | Åpning |
| 1145-1245 | «Sol, lys og D-vitamin» v/Johan Moan, professor emeritus |
| 1245-1345 | Lunsj og boksalg |
| 1345-1430 | «Fordøyelse skal være en fornøyelse!» v/Lene Hansson, kostholdsveileder Digitalt foredrag |
| 1430-1510 | "Ledd, bein, betennelser og bruk av collagen" v/Stein Flaatrud, naturterapeut |
| 1510-1530 | Pause med utstillersbesøk |
| 1530-1615 | "Du skal tåle mye: Sopp og urter som øker vitalitet og motstandskraft " v/Lasse Jellum, urtekjenner og gründer |
| 1615-1645 | Pause med utstillersbesøk |
| 1645-1730 | Lasse Jellum fortsetter |
| 1730-1740 | NNH presenterer seg v/Lidia Myhre, generalsekretær NNH |
| 1830-1900 | Speed-date v/Dagny Hovi (Her blir alle litt kjent med alle) |
| 1900 | Middagsbuffet |
| Lørdag 30. oktober | |
| 0730-0900 | "Morgentur til Utsikten" v/Margot Carlsen, sykepleier |
| 0700-1000 | Frokost |
| 0930-1000 | Registrering dagens ankomne |
| 1000-1045 | «Biorytmisk kosthold og trening - bedre resultater med enkle endringer i hverdagen» v/Børge A. Fagerli, gründer, foredragsholder og coach |
| 1045-1115 | Pause med utstillersbesøk |
| 1115-1200 | Børge Fagerli fortsetter |
| 1200-1230 | Pause med utstillersbesøk |
| 1230-1300 | Tarmhelse – Mikrobiomet vårt så "La oss ta «DRITTPRATEN» til nye høyder!" v/ Eva B. E. Andersson, naturterapeut |
| 1300-1305 | Presentasjon av Christin Foss, kongressens arrangør |

| | |
|---------------------------|--|
| 1305-1400 | Lunsj og utstillersbesøk |
| 1400-1445 | Eva Andersson fortsetter |
| 1445-1515 | Pause med utstillersbesøk |
| 1515-1525 | Overraskelse! – ber alle må være tilstede☺ |
| 1525-1630 | "KJERNEKVADRANTEN - Stå stødig i deg selv!" v/Mette Rosseland, coach og tankefelletterapeut |
| 1630- | Utstillersbesøk og trening/avslapning/spabehandling/mingling frem til middag. (Baren og loungen er åpen) Se eget hudpleie tilbud fra Anette Moen, hudterapeut |
| 1930 | 3 retters festmiddag |
| Søndag 31. oktober | |
| 0830-0900 | Morgenbad i Steinsfjorden v/Margot Carlsen, sykepleier |
| 0800-1000 | Frokost |
| 0945-1000 | Registrering av dagens ankomne |
| 1000-1045 | "Hvordan biohacke (og optimalisere) søvn i et moderne og hektisk liv" v/ Monica Øyen og Alette Sophie Aubert – Biohacking Girls |
| 1045-1115 | Utsjekk av rom og utstillersbesøk |
| 1115-1200 | «Hvordan bygger vi muskler mest effektivt?» 10 minutter per dag med strikk! v/Dag Viljen Poleszynski, redaktør i Helsemagasinet VOF |
| 1200-1230 | Pause og siste handlemulighet hos utstillere! |
| 1230-1330 | "Energi, helse og aldring - mitokondriene er nøkkelen" Jens Veiersted, ernæringsterapeut |
| 1330 | Takk for denne gang og lunsj. |

Hold av 28.-30. okt. – neste års kongress!

NORGES NATURMEDISINSKE
FAGKONGRESS 2022

Sundvolden Hotel
28.-30. okt.



Velkommen til Kvinnehelsekonferansen

26.-27. mars i Sandvika

