

# Phenixbrevet 4, v. 10-12, 2007

[www.phenix.se](http://www.phenix.se)

Vegagatan 8

113 29 Stockholm

08-33 99 14

---

## Hej alla intresserade!

Vi går nu till vårens fas i årstiden och vi riktigt känner hur växtkraften burrar under fotsulorna.

Det glädjer oss att vi kan nu erbjuda dig, utöver vår egen Phenixcheck, nyttjandet av Livskuponger.se och Friskvårdschecken.se för behandlingar av Phenixkliniken kvalitetsssäkrade yrkesutövare.

Vi har även avtal med Wellnet.se för deras företagskunder.

Våra kursledare och föreläsare samarbetar nu även med Njutningskonsulterna.se och Pistill.se. Där Phenixmedlemmarna föreläser inom områden som ligger oss varmt om hjärtat inom hälsa, personligt välbefinnande och mycket mera.

Vi behandlar även personalen på restaurangerna Wasa´s och KGB så att dom kan ge den bästa servicen till sina gäster.

TLC- Marketing.com har vi också påbörjat ett samarbete med.

Eftersom vi nu har fått så många nya externa kunder behöver Phenixkliniken kunna erbjuda ett större utbud av terapier. Om du arbetar med en terapi vi inte kan erbjuda i dagsläget och vill arbeta med oss, hör av dig snarast. Exempel Rosenmetoden, Leg. Psykolog, Frigörandeandning, Lymfmassage, Akupressur m.m. Mer information om våra nuvarande terapeuter hittar du längre ner i brevet.

I veckan kommer vår kära "Hälsa Lasse" och behandlar sina patienter.

KAM`s vänner har nu bildats, för er som vill ha information och närmare kontakt med KAM`s arbete. Se bifogad Pdf-fil.

I Hälsa och spirande hopp. *Monika Swärd med Phenixar!*

Phenixkliniken kan nu även erbjuda Företagshälsovård, intresserad? gå då in på hemsidan [www.phenix.se /info](http://www.phenix.se/info) till företag.

Vi välkomnar även nya medlemmar in under vingen i vårt stall. Se [/kursutövare.pdf](#)-fil.

---

Rot, sug näring ur den näringsrika myllan.

Våra händer möts.

Vindarna viskar jorden's sånger.

Inget avstånd är så långt.

Att inte kärleken når fram.

Känner dina drömmande tankar,

dina ögons kraft.

Du ger mig livet, solens gåvor.

Kärlekens fingrar,

midsommarängens färger

berör min själs vingar.

Djupet i själarnas brunn.

Flödar i våra kroppar.

**PoesiBjörnen kan du träffa på Söndagskvällen den 18: mars 18:00-21:00 Björn Karlsson,  
070-384 28 93 [bjorn@phenix.se](mailto:bjorn@phenix.se)**

---

**Galleri Stallgången är smyckat av Camilla Lindskog tavlor. Välkommen att besöka Galleriet!  
[www.phenix.se/galleri](http://www.phenix.se/galleri).**

**Lisa Romare har sin Vernisage den 1 April kl. 13-17, varmt välkomna.**

---

## **LUNCH YOGAN med Gunneli Fallmark fortsätter på tisdagar!**

Trimma både kroppen och knoppen med LUNCHYOGA.

Ett enkelt men effektivt pass både för nybörjaren och den som provat Yoga tidigare. Du upplever direkt - avslappning- energi kick- stärkande för rygg och bäckenbotten - ökad fokusering och koncentration.

Varje tisdag mellan 11:30-12:00 kan du få ett behagligt Yoga pass med mantran.....

---

### **Vad är... Tisdagar 19:00-21:00, Fri entré**

Vår populära föreläsningsserie fortsätter. Välkommen att lära er mer om olika behandlingar och kurser. Ett ypperligt tillfälle för dig som vill ställa frågor och träffa likasinnade personer.

**6 mars Akupunktur & Zonterapi? Ivar & Maria.**

**13 mars Poefisktrumma? PoesiBjörnen**

**20 mars Stresshantering? Gunnell & Marianne**

för mer information besök [www.phenix.se/kalendarium](http://www.phenix.se/kalendarium) där finns även möjlighet att skriva ut programmet i från en pdf-fil.

---

### **Cirklar av ljus! Beröringens Helande kraft 19:00-21:00 F/D 125 kr**

Beröring är så viktig! En härlig meditativ ljuskväll där vi öppnar upp för vår intuition och den helande kraft vi alla har i våra händer.

Du får prova på att ge och ta emot lättare Intuitiv Massage med kläderna på.

Lajla Tröften 070-499 90 81 [intuitivmassage@hotmail.com](mailto:intuitivmassage@hotmail.com)

---

### **\* Yoga och meditation för chakrasystemet.**

#### **DRÖP-IN/ Prova-på, måndagen den 5 mars 19-20.**

Vi balanserar, renar och stärker våra 7 chakran och auran med yogans hjälp. Vi tränar oss i medveten närvaro i nuet, mindfulness under hela passet. Passet inleds med kundaliniyoga och efter en längre vila mediterar vi som avslutning. Inga förkunskaper krävs.

Kostnad: 120 kr/ för drop in. Rabatt för studerande, pensionärer mfl. Kursstart i april.

Anmälan och information: Kristina, tel 0735305301, e-post [kristina.m@phenix.se](mailto:kristina.m@phenix.se)

[www.pranafLOW.se](http://www.pranafLOW.se)

---

### **7 och 21 mars, 19:00-21:00 Studiegrupp i Shamansk esoterisk tradition.**

#### **Välkommen att pröva en shamansk esoterisk tradition**

En månghundraårig tradition, som tvinnar sanningens fläta, som erbjuder kunskap och verktyg! Den har inspirerat mig att bjuda in glädje, lätthet och magi i mitt liv!

Det vill jag dela med dig!

Vi träffas fem kvällar om tre timmar och bekantar oss med de grundläggande medicinhjulen, som är sättet att presentera kunskap på den här vägen. Vi lär oss om krafterna i de fyra riktningarna; om naturens element och Gammelmöder Jords världar; om vad vi människor kan lära från dem om balanserat varande; om sätt att få syn på oss själva och vi går djupare och djupare in i livets magi. Vi lär oss med undervisning, ceremonier och eget utforskande.

Datum: 7/3, 21/3, 4/4, 18/4 och 2/5 Tid: kl 18 - 21

Kostnad: 300 kr per gång

Anmälan: senast 5/3 tel 070-5437198, e-post [amkalfors@hotmail.com](mailto:amkalfors@hotmail.com)

[www.regnbagsdraken.se](http://www.regnbagsdraken.se)

---

### **Ons 14 kl. 17:00-19:00 och 19:00-21:00 Prova på Kreativ Meditation P/ 100 kr**

#### **Vad är meditation?**

Hur påverkar meditation min kropp? Mitt energifält, vad är det? Clairvoyance, vad är det? Välkommen till en kväll där du under två timmar bland annat får:

- En kort förklaring till vad som händer i din kropp vid meditation.
- Prova på att meditera till guidade meditationer.
- Uppleva din egen och andras energikroppar.

Eva Johansson, 070-690 81 18 [eva@energimedvetenhet.nu](mailto:eva@energimedvetenhet.nu)

---

### **Tor 22 Poesibjörnen och Mattias bjuder in till en upplevelsekväll med dom3rummen**

#### **19:00-21:00 Fri entré vi bjuder på fika.**

**Välkommen till dom3rummen**, en metod för att förverkliga dina drömmar i tre enkla steg. Mattias och Björn hälsar dig välkommen till en upplevelsekväll med dom3rummen, en metod för att förverkliga dina drömmar i tre enkla steg.

Kom och upplev en självklar metod för att kunna börja genomföra dina idéer, förverkliga visioner och leva ut dina

drömmar. I meditationer och coaching till ljudet av trumma och poesi får du utveckla din inre drömmare, praktiker och konstruktiva kritiker.

**Som så många andra...** Är du en av dom som känner på dig att du bär på fröet till något stort inom dig, men ännu inte fått utlopp för det? Känner du att du inte verkar till din fulla potential? Tar du inte dina idéer från ax till limpa utan fastnar någonstans på vägen? Vill du vara kreativ och verkligen skapa något? Då är metoden dom3rummen något för dig! I kurser och coaching får du enkla tekniker för att kunna ta dina idéer från ax till limpa. Du lär dig att öppna dörrarna till din kreativitet på vid gavel med en enkel och självklar metod. Du kan förverkliga visioner, bli bättre på att ge och ta kritik och få fler och bättre idéer med dom3rummen.

Det blir fart på idéerna och det skapas inspiration. Du undanröjer alla blockeringar som kan hindra processen och skapar istället flöde. Dina idéer går från idé till ett färdigt resultat utan onödiga hinder och problem.

#### **Hur många bra idéer har du lust och råd att tappa?**

Överdriven självkritik, oförmåga att "komma till skott" och idétorka är både smärtsamt och kostsamt. Det är just på det vi vill råda bot!

Modellen dom3rummen är enkel och effektiv, resultaten är omedelbara. Redskapen vi använder bygger på att locka fram och organisera dina resurser, så att du kan börja göra det du vill. Vi rör oss i tre mentala rum, som arbetar tillsammans men är separerade från varandra. Vart och ett av rummen har sin specifika uppgift. Tillsammans skapar dom en enhet som öppnar för den färdiga produkten, lösningen eller resultatet. Metoderna som används är meditationer, coaching, metaforer, poesi och trumma, men framför allt ett inre fokus på hur du kan använda dina inre resurser på ett kraftfullt sätt.

Björn Karlsson, Mattias Karlsson 070-77 222 16. mattias@phenix.se, www.domtrerummen.com

---

Fre 23 Tjej mingel. För tjejer, kvinnor och tanter! 17:00-20:00 //F

Tjejer - kvinnor – tanter! Kom och starta upp våren med kvällens tema

Måbra och var fin från insida till utsida.

Max 50 st gäster– först till kvarn!

Var med på "gör-det-självstationer" där du med handledning lär dig fotvård, handmassage mm produkterna är från Forever. Självklart har vi prova på behandlingar hos terapeuter och olika föreläsningar kring kroppens välmående och skönhet. Gör som elitidrottarna – träna med vibbtraining! Som vanligt finns produkt och försäljningsbord med bl a Forever's kvalitets aloe, designade smycken mm...

Terapeut behandlingarna bokas på plats. (behandlingar hos terapeut 50:-/st ).

Inträde 50 kr och vi bjuder dig då på ett glas bubbel med lättare snacks och en lott i kvällens lotteri samt att alla föreläsningar ingår.

En härlig avslutning på fredagen eller den ultimata starten på den perfekta våren! OBS föränmälan!

Lotta Sjöberg, 0731-75 76 320 lotta@phenix.se

---

Lör 24 och sön 25

Våga skriva - Helgkurs med SkrivSprånget 10:00-16:00

0739-24 64 71, gunilla@phenix.se, www.skrivspranget.se

---

Lör 24 och sön 25

NVC- Nonviolent Communication Kurs. 09:00-18:00

Kay Rung, kay@friareliv.se, 070-39 33 971

---

#### **"Intresset för att starta en ny kvinnogrupp på Phenix Kliniken undersöks i och med detta**

**utskick.** Är du intresserad av att träffa andra kvinnor, stötas, blötas och dela erfarenheter sinsemellan - samt naturligtvis stödja varandra!? Gruppen skulle i så fall träffas på tisdagar kl 10.00-ca 12.15. Ledare är Gunneli Fallmark, leg sjukgymnast och samtalsterapeut, med både egen och andras erfarenheter i bagaget, av att få en nystart mitt i livet. Hon arbetar för att inspirera var och en att hitta och stimulera sin egen inre röst och kraft, och att därifrån växa vidare. Vi arbetar tillsammans i både rörelse (yoga, dans o ibland qi gong), samtal, stillhet och meditation. Viktiga ingredienser som musik, ljus, beröring, vardagsnjutning liksom andra verktyg är väsentliga för att forma sitt nya livs inriktning. Allra viktigast är dock Din medverkan! Hör av dig med dina önskemål och intressen. Vid stort intresse kan flera grupper bli aktuella. Maila eller ring omgående! [gunnelli@phenix.se](mailto:gunnelli@phenix.se), 070-787 48 60

---

## Kalendarium

Finns nu även i utskvsvänligt format på: [www.phenix.se/kalendarium](http://www.phenix.se/kalendarium)

---

### Kommande kurser:

APRIL

Välkommen till grundkursen i

### EnergiMedvetenhet; Kreativ Meditation Datum/tid 31/3 + 1/4 2007 / 10.00 – 17.00

Vi går igenom grunderna för en västerländsk meditationsteknik där du bland annat kommer att få mentala verktyg, eller "livsredskap" för att:

- Bli medveten om din egen energikropp, auran och chakrorna.
- Skapa kontakt med Moder Jord, ett sätt att fokusera.

- Fylla på och strömma kraft och energi från dina egna källor.
- Skydda dig från oönskade energier i din omgivning.
- Rensa dig själv från oönskade tankar och energier.
- Titta på mentala bilder, för att kunna jobba vidare med dig själv.

Kostnad: Privatpersoner: 2000:- inkl moms

Företag: 2000:- exkl moms

Kursavgiften betalas senast 30 dagar före utsatt kursdatum till bankgiro 5103 - 7380. Anmälan med ditt namn och telefonnummer görs via mail till [eva@energimedvetenhet.nu](mailto:eva@energimedvetenhet.nu) eller ring 070-696 81 18.

### BIOGRAFIWORKSHOP" Att bli människa är konst ."Novalis

Arbete med den egna livsberättelsen i grupp på Phenixkliniken i rummet Hästensrygg.

14.4.07 10-13, 21.4.07 10-13, 28.4.07 10-13

Vi lär känna rytmer och lagbundenheter i människans biografi med inledande föredrag av människans olika livsfaser och levnadslopp. Vi kommer att använda vår egen livshistoria som arbetsmaterial i gruppövningar som är väl strukturerade och styrda samt trygga för alla. Vi använder lite konstnärlig övning till hjälp. En kafferast har vi mellan övandet.

Målet är att få djupare kontakt med sin egen biografi och de inre sammanhanget av händelserna i ens livshistoria. Work shop ger en verktyg att hantera de utmaningar livet bjuder till oss. Antal deltagare kan vara 4- 10 pers. som binder sig till alla tre gånger för gruppdynamikens skull.

Anmälningar önskas till [hannele@phenix.se](mailto:hannele@phenix.se) senast 24.3.2007.

Frågor besvaras av kursledaren på lördagar via tel.0706218418.

Kursavgift 1.100kr per deltagare.

### Lör 21 Lita på din intuition! 10.00-17.00

Intuitionen, som vi alla har, är inte till någon nytta om vi inte litar på den!

För att den ska vara ett tillförlitligt och användbart verktyg måste den, liksom vilken annan muskel som helst, tränas. Hitta dina kanaler och öva upp din intuition så att du kan vara i kontakt med ditt högre jag, dina änglar och guider. Du kommer att lära dig hur du aktivt använder din intuition i vardagen och vad som kan blockera dig samt hindra dig från att nå dina mål i livet. Denna workshop kommer att ge dig en kick-start och ny inspiration. **Pris: 800 kronor**

**Anmälan: Branka Okeijn, clairvoyant medium** [info@celestin.se](mailto:info@celestin.se) 073-590 3849

Läs mer på [www.celestin.se](http://www.celestin.se)

### Sön 22 Vad dina änglar vill säga dig!

10.00-14.00

Ett sätt att kommunicera med änglar kan vara genom orakelkort.

Du lär dig grundprinciperna i hur man använder och tolkar budskap i Doreen Virtues ängl kort.

Upptäck hur enkelt det är att "koppla upp sig" och lära sig att göra tolkningar som kan hjälpa och inspirera både dig själv, din familj och dina vänner.

Förutsätter att du har dina egna kort med dig. **Pris: 495 kronor**

**Anmälan: Branka Okeijn, clairvoyant medium** [info@celestin.se](mailto:info@celestin.se) 073-590 3849

Läs mer på [www.celestin.se](http://www.celestin.se)

### Öppet hus!

Den 27 april är det åter dags för vårt Öppet Hus. Kom och besök oss, lyssna på föreläsningar, botanisera i vår mäs sa, prova på behandlingar och boks ignering är ett axplock av det som står på listan av vad som det kommer att bjudas på.

*Håll dig uppdaterad om kommande kurser och föreläsningar via vårt kalendarium.*

---

## Vi som är yrkesutövare och arbetar för dig och ditt välbefinnande är:

Firma Homeopat, Monika Swärd

Hjälp till ett friskare liv

Dipl. homiatriker, homeopat, klinikföreståndare. Homeopati

0708-33 89 14, [monika@phenix.se](mailto:monika@phenix.se)

F:a Emil Johansson, Emil Johansson  
Privat seanser och kurser i andlig utveckling  
Dipl. Medium, Privat seanser, kurser i andlig utveckling  
070-650 27 56, emil@phenix.se

---

NMF, Greger Söderlund  
Jag arbetar med olika behandlingsmetoder med lång erfarenhet  
Dipl. Homiatriker, akupunktur, kiroterapi, massage, irisdiagnostik, kraniosakralterapi  
08-605 49 10, greger@phenix.se

---

YinTang, Ivar Edding  
Balans  
Dipl. akupunktör, bachelor of traditional chinese medicine  
traditional chinese medicine, akupunktur, örterapeut  
0707-21 22 44, ivar@phenix.se

---

Silvertråd Njorun, Lotta Sjöberg  
Grupputveckling  
Dramapedagog, drama, teater, storytelling, massage, aloe vera  
073-15 07 926, lotta@phenix.se

---

Reflexologi Stockholm, Maria Magnusson  
Zonterapin är lika gammal som människan  
Dipl. Zonterapeut, Jag erbjuder zonterapi, strykningsterapi, ortobionomi, öronakupunktur och metamorphic.  
070-615 80 18, maria@phenix.se

---

Hannele Grantzau  
Arbetar utifrån din livshistoria  
Biografi-och samtalsterapeut, samtalsterapi, biografiarbete till alla som söker stöd eller inspiration för personlig utveckling och sociala processer  
073-047 01 13, hannele@phenix.se

---

Egen kraft, Gunneli Fallmark  
Ser, hör och stärker dig  
Leg sjukgymnast och samtalsterapeut, dans, qigong, yoga, akupunktur, massage, djupavslappning, samtal, traditionell smärtlindring och sjukgymnastik  
070-787 48 60, gunneli@phenix.se, www.egenkraft.se

---

BodyTalk, Kerstin Thylin  
Återställ kommunikationen mellan kroppens alla delar  
Montessoripedagog, massör, helhetsterapeut (Cepheusinstitutets helhetsterapi), cert. bodytalk-terapeut.  
073-0220771, kerstin@phenix.se

---

BodyTalk, Susanne Lindkvist  
God hälsa kommer inifrån  
Cert. bodytalk-terapeut  
070-446 60 06, susanne@phenix.se

---

I Ching, Bertil Jönson  
Klassisk kinesisk visdom  
I Ching tolkare, Fråga världens äldsta orakel! Konsultation och rådgivning med hjälp av synkronicitet och den 3.000 år gamla visdoms- och orakelboken I Ching.  
073-053 22 72, bertil@phenix.se

---

Umavit, Gunnel Albinsson  
Hälsokontroller och stresshantering  
090-77 09 37, gunnel@phenix.se

---

Kompassnålen, Marianne Widen  
Hälsokontroller och stresshantering

070-623 23 05, marianne@phenix.se

---

Re: Sours, Ieva Millers

Diplomerad shiatsu och samtalsterapeut (Resan)

Även kurser i "Do in", en förenklad form av shiatsu som du gör på dig själv.

070-467 21 15, ieva@phenix.se

---

Massagen BA, Alexander Bagdi

Investera i din kropp

Dipl. Massage terapeut, certifierad massör och instruktör i spädbarnsmassage

0707-47 57 77, alexander@phenix.se

---

Coachning, Mattias Karlsson

Omskapa ditt liv inifrån och ut

070-77 22 16, mattias@phenix.se

---

Massage, Gunilla Borg

Massage som får din kropp att minnas...

073-929 71 76, gunilla.b@phenix.se

---

Vibrationsträning, Massage, Caroline Monthan

Vibrationerna som får din kropp tränad och massagen som ger den av slappning

070-755 68 69, caroline@phenix.se

---

Gabrilla Gello, Vacusac, Näringsmedicin

073-650 70 07, gabriella@phenix.se

---

Kristina Mårtensson, Mindfulness och Yoga

073-530 53 01, kristina.m@phenix.se

---

Kom även ihåg:

Birgit Söderlunds Minnesfond

Till minne av Birgit Söderlund startar inom KAM nu en minnesfond till hennes minne. Birgit var under sitt liv en aktiv och förstående föreningsmänniska inom den komplementär- och alternativmedicinska sektorn som nu har lämnat ett stort tomrum och saknad efter sig.

PG 13 03 37 - 9

Märk inbetalningen med Birgit Söderlunds Minnesfond