

# Phenixbrevet 3, v. 8-9 2007

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

Vegagatan 8

113 29 Stockholm

08-33 99 14

---

## Hej alla intresserade!

Tiden går och nya vägar öppnas för vårt välbefinnande. Som ni vet finns vi här på Phenixkliniken till just dig. Nu när alla hjärtan har öppnats kanske det är dax att ta emot en gåva till dig själv? Som en spännande föreläsning, skön massage eller en miljövänlig behandlingsterapi för dina krämpor och åkommor.

Kristian Mårtensson har börjat arbeta på Phenix och erbjuder Mindfulness och Yoga, Välkommen Kristina.

Galleri Stallgången, Butik Hästskon och Café Krubban har öppet som vanligt.

Men varför har alla rum namn med anknytning till hästar och stall? Helt enkelt därför att innan det byggdes bostadshus i den här delen av Wasastan så var här ett stall.

En iakttagelse som jag har gjort i mitt praktikarbete de senaste månaderna är att många personer lider av järnbrist! Det vanliga Hb-provet visar normalt men järndepoerna är tömda. Jag har aldrig mött det så kraftigt tidigare. Symtomen är defus trötthet, som ej går att sova bort, glåmig och lättare för att få blåmärken. Det jag också har sett att det då behövs järn från alla tre rikerna, alltså från växtriket, mineralriket och som någon form av blodprodukt.

I Hälsa och spirande hopp. *Monika Swärd*

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.

---

*Horisonten darrar.  
Föder solens barn.  
Vi vaknar,  
medvetenheten söker ljuset.  
Vinterköldens tid är förbi.*

**PoesiBjörnen kan du träffa på Söndagskvällen den 4: 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).**

---

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

Önskar Du hjälp att förverkliga Nyårslöftet? 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.....

---

### **Söndagen den 28:e Cirklar av Ljus! Stilla sittandes Vipassana 19:00-21:00**

En meditationsafton där du genom den Buddhistiska meditationstekniken Vipassana, vilken grundades för 2 500 år sedan i Indien av Sakyamuni Buddha, lär dig att bevittna ditt inre i stillhet. Här kan du se dina positiva transformationer ske på ett jordnära och enkelt vis.

---

### **Vad är... Coaching & Biografisk samtalsterapi?**

Mattias & Hannele. 19:00-21:00

fri entré, [info@phenix.se](mailto:info@phenix.se), 08-33 99 14

---

**Vågar du presentera dina ideér?** Det ska vara roligt och enkelt att presentera sina ideér. En introduktionsutbildning som får dig att hitta din egen presentationsteknik. Vi använder oss av Dramaövningar, skådespelarteknik samt mycket mera!

Välkommen! Presentationsteknik Fri entré  
Lotta Sjöberg, 073-7576320 lotta@phenix.se

---

**"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! [gunnel@egenkraft.se](mailto:gunnel@egenkraft.se), 070-787 48 60

---

## Kalendarium

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

---

Tis 20

Lunch Yoga. 11:30-12:00

Gunneli Fallmark, 070-787 48 60, [gunneli@phenix.se](mailto:gunneli@phenix.se), Info i pdf-format

Tis 20

Vad är... Coaching & Biografisk samtalsterapi? Mattias & Hannele. 19:00-21:00

fri entré, [info@phenix.se](mailto:info@phenix.se), 08-33 99 14, Info i pdf-format

Tis 20

Presentationsteknik 19:00-20:00, Fri entré

Lotta Sjöberg, 073-7576320 lotta@phenix.se

Lör 24

Hur man lyssnar på Gud! F/ 500 kr för bägge dagarna 10:00-16:00

Emil Johansson, 070-650 27 56, [emil@phenix.se](mailto:emil@phenix.se), Läs [www.aabb.se/emil](http://www.aabb.se/emil)

Sön 25

Hur man lyssnar på Gud! F/ 500 kr för bägge dagarna 10:00-16:00

Emil Johansson, 070-650 27 56, [emil@phenix.se](mailto:emil@phenix.se), Läs [www.aabb.se/emil](http://www.aabb.se/emil)

Sön 25

Cirklar av ljus! Stilla sittandes Vipassana 19:00-21:00 F/D 125 kr

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

Tis 27

Lunch Yoga. 11:30-12:00

Gunneli Fallmark, 070-787 48 60, [gunneli@phenix.se](mailto:gunneli@phenix.se), Info i pdf-format

Tis 27

Vad är... Aromaterapi ? Kristina. 19:00-21:00

fri entré, [info@phenix.se](mailto:info@phenix.se), 08-33 99 14, Info i pdf-format

Ons 28

Enhet, medlemsmöte. 18:00-21:00

Mita Hugdahl, 0707-18 42 52

Mars 2007

Sön 4

PoesiBjörnen 18:00-21:00

Björn Karlsson, 070-384 28 93 [bjorn@phenix.se](mailto:bjorn@phenix.se)

---

## 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

---

### 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 zonerapi, 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

---

Mu Shin, 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

Massagen 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 avslappning  
070-755 68 69, caroline@phenix.se

---

Gabriella 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