

# Phenixbrevet vecka 22-26

Phenixkliniken, Vegagatan 8

2006-05-26

## Vad händer ....?

Sommaren är nästan här och vädret börjar bli varmt, passa på att prova våra sommarerbjudande med massage. Vi har öppat som vanligt hela sommaren.

Vi har även utländska föreläsare hos oss bl.a. Bart Smyth som är lärare av den revolutionerande healing metoden "The Yuen Method" (se kurstillfälle nedan).

Vill du åka bort i sommar så har vi samarbete med Kolarby kursgård. Lär dig Thai Yoga massage, 12 dagar, eller varför inte Yoga och Meditation. Bokning sker via Phenix kliniken, [info@phenix.se](mailto:info@phenix.se)

Till dess, läs kalendarier på hemsidan [www.phenix.se](http://www.phenix.se)

### Väl mött i hälsa och kunskap!

Har du tips och idéer på vad du tyckte var xtra bra eller fanns det något du tycker kan bli bättre – vi har öron som lyssnar och ögon som läser och dessutom: vi tar med oss det för att bli ännu bättre. Phenix stärker vingarna och flyger mot nya starka mål.

## Phenixklinikens behandlare

Annette Blom, Energiterapeut/Kost

[annette@phenix.se](mailto:annette@phenix.se)

Mats Bonnevier, Shiatsu-massör/Vibrationsträning

[mats@phenix.se](mailto:mats@phenix.se)

Gunilla Borg, Massage

[gunilla.b@phenix.se](mailto:gunilla.b@phenix.se)

Helena Björkman, Leg. psykolog

[helena@phenix.se](mailto:helena@phenix.se)

Ivar Edding, Akupunktör, Kinesisk medicin

[ivar@phenix.se](mailto:ivar@phenix.se)

Hannele Grantzau, Biografi- samtlasteraut

[hannele@phenix.se](mailto:hannele@phenix.se)

Mattias Karlsson, NLP Coach

[mattias@phenix.se](mailto:mattias@phenix.se)

Susanne Lindkvist, Body Talk och massör

[susanne@phenix.se](mailto:susanne@phenix.se)

Maria Magnusson, Dipl. Zonterapeut

[maria@phenix.se](mailto:maria@phenix.se)

Jessica Odén, Coach

[jessica@phenix.se](mailto:jessica@phenix.se)

Lotta Sjöberg, Massage

[lotta@phenix.se](mailto:lotta@phenix.se)

Kristina Sjödin, Mediala läsningar

[kristina.s@phenix.se](mailto:kristina.s@phenix.se)

Greger Söderlund, Dipl. Homiatriker

[greger@phenix.se](mailto:greger@phenix.se)

Monika Swärd, Dipl. Homiatriker

[monika@phenix.se](mailto:monika@phenix.se)

Kerstin Thylin, Body Talk och massage

[kerstin@phenix.se](mailto:kerstin@phenix.se)

Helen Wallenberg, Dipl. Zonterapeut

[helen@phenix.se](mailto:helen@phenix.se)

## Veckans Terapi

### Frigörande dans/Fullmånadans

Vad kan man få ut av att dansa helt fritt? Kan det vara bra för något?

Ja visst, vi får ut massor av att dansa fri dans **och** det är som balsamering av både kropp, själ och ande. Stundtals kan det i ärlighetens namn vara mindre trevligt om kroppen processar något obehagligt (vilket ju är en av anledningarna till att vilja delta i dansen), men under merparten av tiden är dansen en ren energihöjare, glädjespridare och drogfri kick!

Vad är det som händer i kroppen då? Jo, väldigt enkelt förklarar är det så att våra kroppar blir bärare/lagerhållare av **alla** våra känslö- och upplevelseminnen, vare sig vi vill det eller ej. De mindre positiva minnena lagras ofta som en spänning någonstans i kroppen. Denna spänning utgör en blockering av både fysiska kroppsliga funktioner liksom psykiska behov, känslor och utveckling. Ett sätt att bli av med dessa spänningar är alltså att röra på sig, och då är det naturligtvis den helt fria rörelsen som kroppen själv initierar som är det ultimata. Vår kropps "inre intelligens" överstiger vårt mänskliga förstånd med hästlängder - just därför är det så viktigt att faktiskt lystna inåt till vad kroppen har att säga mig. Det är ofta de mest ovanliga eller helt "obefintliga" rörelserna i vårt normala rörelseliv som gör susen. Där har spänningen fått sitta och växa till, eftersom just de muskler som hör till den spänningen inte används i vardagen. Med andra ord, vi behöver jobba med att tillåta oss att röra oss på så konstiga sätt som möjligt för att hålla oss friska! Ett utmärkt tillfälle att träna på detta är just i den fria dansen då alla ser konstiga ut och allt är tillåtet!

Det som händer i fri dans är med andra ord ett roligt sätt att lära sig lystna till sin kropp och tillåta den bestämma för en timme. Det är inte lätt att lystna inåt i början, men, oh, så skönt när man vågar ge sig hän! Det finns inga pekpinor om vad som är fel att göra (utom att skada dig själv eller någon av meddansarna) alltså är det du och din kropp som helt och hållet bestämmer över varje rörelse, liten som stor. I bland går det långstamt, ibland fort och ibland helt stilla. Inte ens musiken bestämmer utan bjuder enbart på inspiration. Att rör sig "tvärtom", långsamt till snabb musik t ex, ger en extra känsla av frihet eftersom jag inte behöver inrätta mig efter något! Just friheten är en av de viktigaste ingredienserna i den fria dansen. Hur ofta får vi möjligheten att känna oss helt fria? Känslan av att flyga och bara lyfta över resten av gruppen är obесkrivlig – men fullt nåbar! Därför tar vi nu ut fullmånadans utomhus för att öka känslan av frihet med vinden i håret, himlen som tak och moder jord direkt under fötterna.

Vad har du att förlora om du provar på? Jag lovar att du har massor att vinna!

Varmt VÄLKOMMEN söndagen den 11 juni kl. 19.00!

Frågor ställs till Gunneli Fallmark, leg. sjukgymnast och hängiven dansare, [gunneli@phenix.se](mailto:gunneli@phenix.se)



# Veckans föreläsningar/kurser

## Mån 29 Samtalsgrupp för män 19.00-21.00

Varför skall vi ha en mansgrupp?

Män behöver utrymme för meditation och samtal, män behöver möta män och utforska det djupare i livet för att växa som män, att tillsammans med andra män söka sanningen och bli sedd och accepterad som den man du är i en öppen och tillåtande manlig miljö är utvecklande.

Vad gör vi?

Vi grundar oss och skapar möjlighet för öppna möten med olika kroppsterapeutiska övningar, andning, bioenergetics, dans och rörelse. Vi samtalar, lyssnar och lär av varandra. Vi samtalar om olika aspekter av att vara man i dagens samhälle, vi delar med oss av våra erfarenheter. Du får stöd av gruppen att utforska din personliga manlighet när du så vill, om du vill får du gruppens reflektioner och synpunkter på det du känner. Vid varje träff mediterar vi tillsammans.

Inga förkunskaper krävs

**Yogananda 070-492 5060**

[dhyan@yogananda.se](mailto:dhyan@yogananda.se)

**Pris: 150 kronor**

## Fre 2 The Yuen Method, Öppen kväll, 18.30-20.00

Lärare av den revolutionerande healing metoden "The Yuen Method" Energi Balanserings Tekniker **BART SMYTH**

Grundkurs på engelska med tolk och kursbok på svenska. En intensiv, rolig och transformerande kurs för alla, ingen tidigare erfarenhet av healing behövs!

Anmälan: e-post: [petra@ebtyuenmethod.com](mailto:petra@ebtyuenmethod.com)

Info: 0346-588 40 Total Balance International.

[www.ebtyuenmethod.com](http://www.ebtyuenmethod.com)

**Pris: Fri entré**

## Lör 3 + Sön 4 Hypno 1 – En praktisk hypnokurs 19.00-21.00

Hypno 1-en praktisk hypnoskurs.

Lär dig ha hypnotisk effekt i en vanlig konversation. Upptäck hur du kan använda trance, för avslappning och helande.

Upplev och förundras över **tankens kraft** och nå tillstånd av "flow".

Lär dig att snabbt skapa en djup kontakt med andra.

Lär dig 15 olika hypnotiska induktioner för att försätta personer i trance.

Få en introduktion till NLPs grundtekniker

Hypno1 är en rolig och givande kurs för dig som är nyfiken på dig själv, på andra och vår värld.

**Anmälan: Mattias Karlsson, 070-77 222 16, [mattiaskarlsson@gmail.com](mailto:mattiaskarlsson@gmail.com) [www.hypnos.nu](http://www.hypnos.nu)**

**Pris: 4 000 + moms, fråga efter Phenixrabatten**

## Lör 3 + Sön 4 The Yuen Method, Helgintensiv kurs 9.30-18.00

Lärare av den revolutionerande healing metoden "The Yuen Method" Energi Balanserings Tekniker **BART SMYTH**

Grundkurs på engelska med tolk, kursbok på svenska.

En intensiv, rolig och transformerande kurs för alla, ingen tidigare erfarenhet av healing behövs!

Anmälan: e-post: [petra@ebtyuenmethod.com](mailto:petra@ebtyuenmethod.com)

Info: 0346-588 40 Total Balance International.

[www.ebtyuenmethod.com](http://www.ebtyuenmethod.com)

**Pris: 4 500 kronor**

## Fre 9 Tjejmingel 18.30-21.00

**Premiär 9 juni**

För mer information, se egen annons på sidan 3.

## Sön 11 Fullmånedans utomhus och poesiläsning 19.00-21.00

Det är fullmåne igen - ett perfekt tillfälle att börja nästa månvarv med endast de bästa förutsättningarna! Passa på att bli av med gamla spänningar och begränsningar i och med att du rör dig helt fritt till musiken direkt under himlen! Du är fri att kalla det intuitiv dans, frigörande dans eller bara rörelse på ditt eget sätt. Du rör på dig så mycket och på det sätt du själv önskar. Vi hoppas på fint väder för att vara ute i parken!

Efter dansen får vi färdas med Poesibjörnen som läser shamansk poesi och spelar på sin suggestiva trolltrumma med viskningar och rop från jorden. Trumman och poesins suggestiva sånger bär oss på sina vingar, in i drömmare och smygares, ordinära och icke ordinära verkligheter. Poesibjörnen trummar, och guidar med sina egna dikter. Han berättar med poesins känsliga bildspråk om jorden, elementen, förfäder och förmödrars viskningar och rop. Vid detta tillfälle finns möjlighet att köpa signerade diktsamlingar. Helande poesi, av poeten Björn, Poesibjörnen, Karlsson

Vi möts vid Phenix Kliniken kl 19.00. VÄLKOMMEN!!!

Gunneli Fallmark, 070-787 48 60,

[gunneli@phenix.se](mailto:gunneli@phenix.se)

**Pris: 100 kronor**

PS. Skulle det regna är vi inomhus på Phenix i stället.

## Ons 14 Kreativ eftermiddag, Drop in 14.00-18.00

*Kom och prova olika kreativa uttryck!  
Hitta just det DU tycker är roligt!*

Prova på drama, att måla, att dansa/röra dig fritt, att sy med symaskin och att skriva från hjärtat.

Hållpunkter: 14:30 - 15:30 Drama med Lotta Sjöberg och Ann-Margret Källfors

"Rör dig fritt" med Gunneli Fallmark

16:30 - 17:30 Våga Skriva med Gunilla Cullemark och Eva Dahlberg

För mer information, ring Gunneli 070-7874860 eller Gunilla 073-9246471. [Gunneli@phenix.se](mailto:Gunneli@phenix.se)

[Gunilla@phenix.se](mailto:Gunilla@phenix.se)

**Pris: 100 kronor**



TM/CAM  
**PHENIX  
KLINIKEN**  
TM/CAM terapier • utbildning • konferens

# TJEJMINGEL på Phenixkliniken.

## Premiär 9 juni

Kvällen som kan ge dig mer energi än du anar finns för dig!

Phenix kliniken drar igång ett nytt forum – tjejmingel för tjejer - kvinnor - tanter.

**18.30** så öppnas dörrarna och **21.00** så slår vi igen dem.

**Fredagen den 9 juni** är premiären för det första av en lång rad tjejmingel med olika specialteman. För **20 kr** får du en bubbeldrink, snacks, lott i kvällens lotteri, smaka aloe vera, prova naturligt smink, GRATIS testa på qi gong, shoppa specialdesignade smycken, ta dig en 15 min massage för endast 50 kr.

**En härlig avslutning på en lång vecka** eller **den ultimata starten på den perfekta helgen!**

Varmt välkommen på detta premiärmingel! OBS föransökan om du vill vara säker på att få plats på minglet. Drop-in om möjlighet finns. Ev. frågor maila [lotta@phenix.se](mailto:lotta@phenix.se)  
Lotta Sjöberg Phenix 08-33 99 14.



oberoende återförsäljare

**FOREVER LIVING PRODUCTS**  
World Leader in Aloe Vera



## Sommarererbjudande!

Trött efter allt gående, shopping eller turistande?  
Avnjut en klassisk massage, eller prova vår hand- och fotmassage.

### Klassisk Massage

Avkopplande massage som mjukar upp spända muskler.

Vid 50 minuter masseras hela kroppen utom ansikte och fötter.

50 minuter, 550 SEK.

### Hand & Fotmassage

En uppfriskande behandling för händer och fötter, med ett uppfriskande fotbad och fotskrubb. Hand-, fot- och underbensmassage samt en fotinpackning.

50 minuter, 550 SEK.

Både den klassiska massagen och hand- och fotmassagen anpassas efter tid och gästens behov.

## Vad är ...? föreläsningar!

**Phenixkliniken har en föreläsningsserie för att öka förståelsen inom komplementär & alternativmedicin samt coaching.**

**"Vad är....." En föreläsningsserie av Phenixklinikens erfarna yrkesutövare.**

Vi som arbetar på Phenixkliniken vill genom olika föreläsningar ge dig möjlighet att se vad vi har att erbjuda. På Phenixkliniken arbetar idag ca: 30 personer inom coaching, personligt välbefinnande samt en mängd olika teraputer, inom bl.a. homeopati, zonterapi, kiropraktik, shitzu, akupunktur m.m. Alltför ofta möter vi människor som inte känner till läkeprincipen inom komplementär & alternativmedicin samt personligt välbefinnande.

Därför ser vi det som nödvändigt att belysa detta med vår nya föreläsningsserie " Vad är...?" Föreläsningarna är varannan **tisdag klockan 19.00-21.00.**

**Välkomna! Fri Entré**

**Tis 30 Vad är.... 19.00-20.00**

Vad är... Lightning & coaching? Ann-Margret Kälfors  
**fri entré, [info@phenix.se](mailto:info@phenix.se)**

**Tis 30 Vad är.... 20.00-21.00**

Vad är... Dramapedagogik? Lotta Sjöberg  
**fri entré, [info@phenix.se](mailto:info@phenix.se)**

**Tis 13 Vad är.... 19.00-20.00**

Vad är... Intuition? Branka Okeijn  
**fri entré, [info@phenix.se](mailto:info@phenix.se)**

**Tis 13 Vad är.... 20.00-21.00**

Vad är... Sockerberoende? Annette Blom  
**fri entré, [info@phenix.se](mailto:info@phenix.se)**

## Klubb Phenix!

### Trolltrumma - shamansk poesi

PoesiBjörnen guidar med trolltrummans suggestiva rytmer och shamansk poesi. In i känslornas världar, fylld av poetens subtila bildspråk. Med sin shamanska poesi förmedlar han jordens visdomar, förfäder och förmödrars viskningar och rop.

Diktsamlingen helande poesi skriven av Björn "PoesiBjörnen" Karlsson finns att köpa signerad till clubphenix pris 80 kronor. Ordinarie pris 100 kronor.

För mer info [www.poesibjornen.se](http://www.poesibjornen.se)  
**Pris: 150 kronor**



## Galleri Phenix!

Galleriet tar sommarstängt fr.o.m juni!  
Helena Larsson återkommer med sin fotoutställning i september

Se hemsidan för mer information  
[www.phenix.se](http://www.phenix.se)

## Café och butik!

Kom och besök oss i våra lokaler, ta en fika/te med något hembakt, kanske en paus på terrassen.

Vår butik utökas hela tiden, vi säljer bl.a. produkter från Dermanord, Eilas hud- och hårvård, kläder, keramik, cd, teer, Aloe Vera, vetekuddar, öronljus och massa andra saker.

**Varmt välkommen!**

## Ett unikt tillfälle....

### Spiritual Sexuality! (Första helgen i Juli)

Men and women, learn how you can bring spirituality into your lovemaking.

Tid: Första helgen i Juli, för info: [monika@phenix.se](mailto:monika@phenix.se)

Kursledare: Ina "Laughing Winds" Mlekush, Monte "Stands in the Storm" Mlekush och Monika "Morningstar"

## Företag

### Företagspaket - Ett lite roligare möte!

Det här är ett erbjudande till företag som önskar den perfekta lösningen till mötet, utbildningsdagen eller konferensen.

#### FÖRETAGSERBJUDANDE

Investera i kropp och själ för hela företaget!

Boka en dag på Phenixkliniken och kombinera ert möte med inspirerande föreläsning eller en workshop.

#### SÅ HÄR KAN EN DAG SE UT

Ni startar kl. 8:00 på morgonen och slutar kl. 17:00 med ert möte i konferensrummet.

Under en timme av dagen, eller mer, har ni möjligheten att välja föreläsning/ar eller workshop från det stora utbudet av Phenixklinikens föreläsare och terapeuter.

Avsluta dagen med en av våra behandlingar.

Vi erbjuder ekologisk för- och eftermiddagsfika samt en lättare lunch. Vill ni istället sträcka på benen, äter ni på en av det stora utbudet närbelägna restaurangerna.

#### PHENIX KLINIKEN

Phenixkliniken har samlat ett stort antal kursutövare och terapeuter som är certifierade/diplomerade inom olika behandlingsmetoder och terapier. Många arbetar även med personal- och verksamhetsutveckling.

Välj mellan våra 2 olika konferensrum. Det traditionella, Hästens Huvud, med bord och stolar eller varför inte lite mer

avslappnat, Hästens Rygg, där ni kan sträcka ut er på madrasser och kuddar. Båda rummen tar ca 22 personer och är utrustat med TV, video, CD, stereo, overhead, whiteboard och blädderblock.

Phenixkliniken erbjuder specialanpassade föreläsningar/ utbildningar som ni själva vill ha dem, till ett bra pris.

För mer information kontakta Phenixkliniken [info@phenix.se](mailto:info@phenix.se)

## Phenixchecken

En perfekta gåva till den som har allt!

Phenixchecken är giltig för valfri behandling, kurs eller föreläsning som bedrivs av Phenixklinikens fullvärdiga medlemmar (se [www.phenix.se](http://www.phenix.se) under Behandlingar resp. Kurser) och som anordnas på Phenixkliniken.

Phenixkliniken finns i valörerna 100 kronor och 500 kronor och säljs till privatpersoner och företag.

Checken gäller i ett år, återlöses ej och kan ej växlas in mot kontanter. Säljes endast på kliniken.

Phenixbrev v.27-30 utkommer vecka 30

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