



Inbjudan till
Måbra dagar i kvarnen
helgen den 2 och 3 september
(Kassan öppnar 11.30)

*För dig som vill må bra i kropp och själ anordnar vi,
åter igen, en mäs­sa med fokus på hälsa och välmående.
Vi kommer att bjuda på intressanta föredrag och lustfyllda aktiviteter,
allting inramat med konst, musik och god mat - någonting för varje sinne.
Vi kommer också att ha mäs­saaktiviteter med viss försäljning i samband
med arrangemanget; bland mycket annat finns hälsofrämjande produkter
och möjlighet till alternativa prova-på-behandlingar och konsultationer.
Hjärtligt välkomna till en oförglömlig helg i*

Harplinge Väderkvarn

Entré:

Medlem: 225 kr hel helg inkl. buffé. En dags biljett 80 kr
Ej medlem: 250 kr hel helg inkl. buffé. En dags biljett 100kr
pg. 24 79 41-8

Förboka gärna biljetter eftersom antalet platser är begränsat.
Vid frågor och bokningar kontakta **Alf Dahlberg** 035-57 333
eller **Marie Larsson** 035-509 79. Först till kvarn...

Föredrag lördagen den 2 september

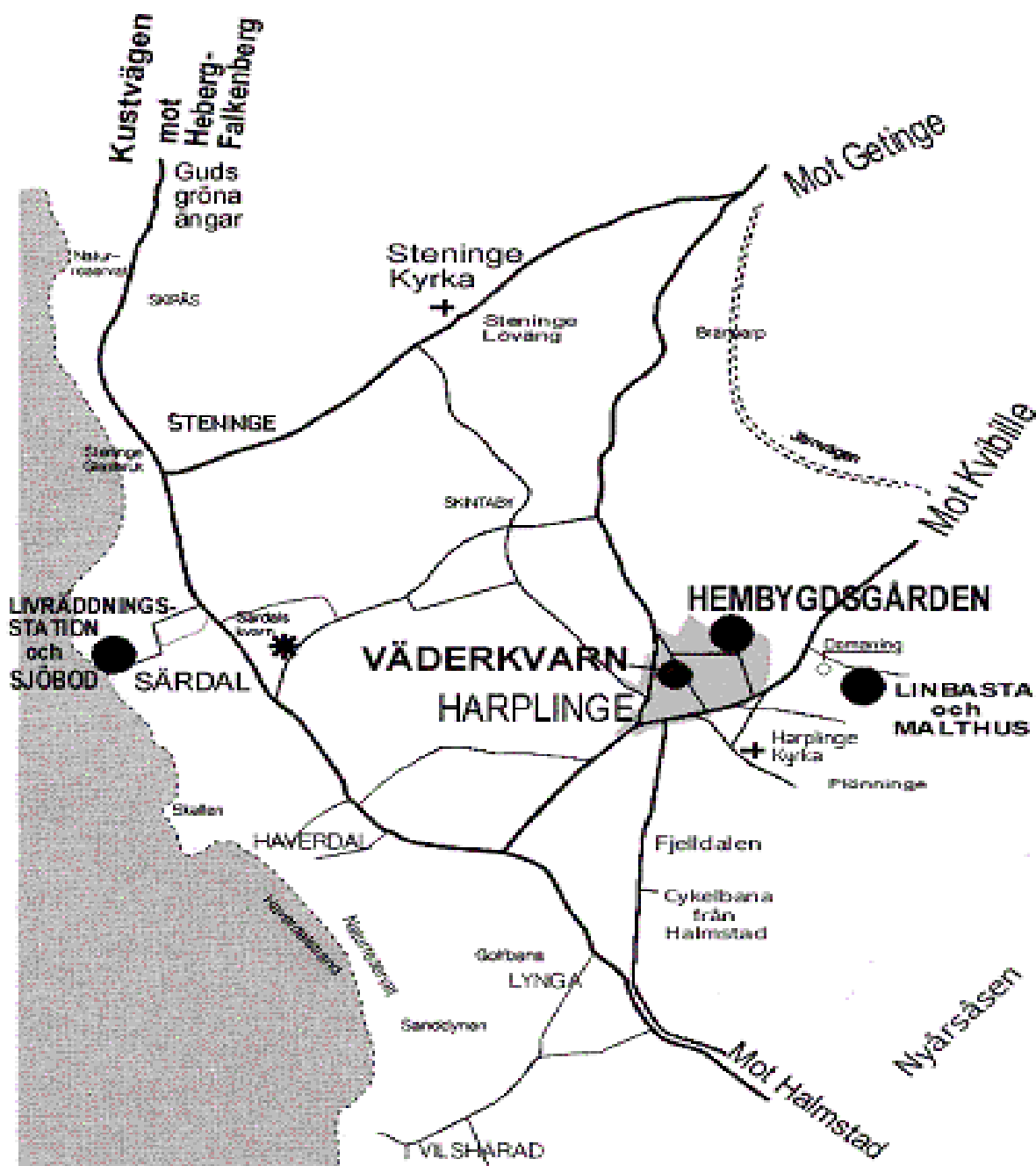
- 12.00-12.20 **Samling inför Måbra helgen**
Kort samling inför dagens aktiviteter. Mässdeltagarna får möjlighet att presentera sina tjänster under helgen.
- 12.20-13.10 **Hur du uppnår optimal hälsa**
Ett föredrag med **Patrick Olsson**, auktoriserad komplementär- och alternativmedicinare. Föredraget handlar om hur du med stöd av mycket speciella kroppsterapier kan få loss läkekraft till en bättre hälsa på alla plan.
- 13.25-14.15 **Ayurveda- tidlös livsvisdom**
De flesta har idag hört talas om Ayurveda. Men vad är det, hur kan det hjälpa dig? **Aurora Carlson**, har arbetat som Ayurveda lärare och hälsorådgivare i många år. Aurora besvarar dina frågor.
- 14.45-15.45 **Sång för alla**
"Skogen skulle vara mycket tyst. Om bara de fåglar som sjöng vackrast skulle sjunga." Alla kan sjunga! Släpp loss din sång utan prestationskrav. Det får dig att må bra! **Inger Stenersen Carlström**, tidigare verksam vid Alla Kan Institutet i Stockholm, hjälper dig att släppa loss.
- 16.00-16.50 **Från kris till kraft!**
Inger-Lena Åkesdotter, lärare och astrolog, berättar hur den personliga krisen kan föra fram till större personlig mognad och ny livsglädje. Efter sin sons hastiga bortgång för fyra år sedan har Inger-Lena fått en vidgad syn på människolivets villkor och hon berättar om sina egna och andras upplevelser av gränsöverstigande karaktär. Tips för ökad hälsa och välbefinnande. *Det är inte hur du har det utan hur du tar det som avgör hur du mår.*
- 17.05-17.55 **Thai Chi för vårt välbefinnande (om vädret tillåter)**
Magnus Bengtsson, Thai Chi och Qi-Gong instruktör.
- 18.30- **Vegetarisk buffé**
Efter kvällens sista föredrag dukar vi upp en härlig, vegetarisk buffé, tillagad av **Lena Thaysen**. Lena har flera års erfarenhet av ayurvedisk matlagning.

Föredrag söndagen den 3 september

- 12.00-12.10 **Kort samling inför dagens aktiviteter**
- 12.10-13.00 **Linnéa informerar;** meditation, kurser, resor.
Bli hel av din egna inre kraft, föredrag med **Linnéa Adamsson**,
KS-terapeut.
- 13.15-14.05 **Yta+djup=sant**
-tankar om berörings betydelse för vårt välbefinnande. **Kerstin Nilsson**, Taktil massör.
- 14.35-15.25 **Lyssna på vinden innan det blåser**
Flow-learning, ett sätt att ladda batterierna med hjälp av naturen. **Inger Gustafsson**, naturläkare.
- 15.40-16.30 **Sömn och humor - receptet till ett bättre liv**
Helena Samson kommer att prata om vad brist på sömn och humor kan leda till samt hur vi själva påverkar vår hälsa.
- 16.45-17.30 **Få ordning på ditt liv - genom medveten närvaro**
Christer Spolin leg. psykolog, menar att medveten närvaro handlar i grunden om två saker, dels att vara närvarande i nuet och inte tänka på annat, dels att kunna vara fokuserad och inte vara splittrad och okoncentrerad. Vinsterna kan vara att slippa stress, bli effektivare, bryta gamla negativa tankemönster och känsloreaktioner, möjlighet att mer medvetet skapa din framtid och möjligheten att nå egen inre visdom.

Kvarnföreningen säljer fika både på lördag och söndag.
Det kommer att finnas smörgåsar, kakor, kaffe, te,
saft med mera.

Vägbeskrivning till Harplinge Väderkvarn



Vid frågor om "Måbra" dagarna, kontakta gärna oss.

Alf Dahlberg
Tel: 035/57 333

Marie Larsson
Tel: 035/509 79

Arrangör: Föreningen Harplinge Väderkvarn
i samarbete med Sensus studieförbund

www.mabrailivet.se

pg. 24 79 41-8