



Kalendarium för hösten 2009
Rörstrandsgatan 42 11340 Stockholm 08-34 54 23
www.inspira.cc info@inspira.cc

Butik och café öppet måndagar och tisdagar 12.00-18.30

September, den mognande fruktens månad

Tisdag 1: Inspiras bollplank Elisabet Kock, erfaren livscoach, finns på plats *varannan tisdag* f.o.m 1/9, för drop in samtal mellan kl.13.00 och 17.00. Prova- på-pris 100 kr./30 minuter. Markera i din almenacka.

Torsdag 3:

Sensommarvandring över örtiga marker. Vi vandrar på Kärsöns västra sida för att titta tugga och gnugga på växter och träd i det gröna apoteket. Samling vid Brostugan på Kärsön.

Tid 18.00. Kostnad 80 kr. *Betalas på plats.* Anmälan senast 1/9.

Ring SL trafik info för vägbeskrivning 08-600 10 00.

Lördag 5:

Inspira på Taxinge slott! Vi gör en härlig utflykt till den populära trädgårdsmässan på Taxinge slott. Trevliga utställare och intressanta föreläsningar erbjuds. Marie-Louise Eklöf kommer under dagen att ha tre örtavvandringar i den vackra, välskötta slottsparken. Taxinge slott kallas ofta kakslottet på grund av sitt café, som är känt för sitt stora, dignande kaffebord med kakor, bullar och bakelser av alla de slag. Kanske något att bita i efter vandringen? För mer info om entré, utställare m.m. www.taxingesslott.se

Måndag 7:

Måndag med fotbad. Se över dina vilda sommarfötter. Ge dem en underbar halvtimme med örtbad, skrubbd och lätt massage. Kostnad 200 kr.

Drop in! Välkommen till en härlig stund i baljan!

Måndag 7:

Vad vet du om Alexandertekniken? Barbro Hallmark, lärare i Alexanderteknik och verksam på Inspirapraktiken, berättar om hur vi med hjälp av denna teknik kan lära oss upptäcka nya möjligheter i hur vi använder kroppen och hur vårt beteende kan påverkas.

Praktiska "smakprov" utlovas under kvällen.

Tid:19.00. Kostnad 100 kr. *Betalas på plats!* Anmälan senast 3/9.

Måndag 14:

Att blanda sig ett te. Marie-Louise Eklöf berättar om hur du kan använda örterna i det gröna apoteket. Hur det kommer sig att de verkar och vilka du kan blanda till stärkande teer. Välkommen till en örtdoftande afton.

Tid 19.00. Kostnad 350 kr inkl material. Anmälan senast 8/9.

Söndag 20:

Inspira på Kyrkhamnsdagen. Välkommen till en trevlig dag i Kyrkhamn vid Riddersvik/Hässelby för att lyssna på Pelle Holmberg, Marie-Louise Eklöf och Jens Linder. Hela området sjuder av olika gröna aktiviteter. Äppelbestämning, honungsprovning och mycket, mycket mer.

Allt helt gratis. För program och information www.lovsta.nu

Oktober, den krispiga luftens månad

Torsdag 1:

Oljor och tinkturer i det gröna apoteket. Kom och lär dig hur du kan använda dina torkade örter till fina växtoljor och mycket välgörande tinkturer. Marie-Louise Eklöf berättar om vilka örter som lämpar sig för att göra oljor och vilka som gör sig bättre till tinkturer. Råd och tips om användningsområde och doseringar. Med dig hem bär du oljor och tinkturer som får dra klart, i lugn och ro, hemma hos dig. Tid 18.00. Kostnad 450 kr. Inkl. material. Anmälan senast 29/9.

Måndag 5:

Måndag med fotbad. Man skall vara rädd om sina fötter. Ge dem lite stöd med hjälp av ett örigt fotbad, skrubb och lätt massage. Kostnad 200 kr. Drop in!

Torsdag 8:

Ta vara på svampen! Ingrid och Pelle Holmberg delar med sig av sin stora erfarenhet om hur man på bästa sätt tar vara på höstens svampskörd. Massor av goda råd och tips utlovas. Under kvällen bjuds vi att provsmaka små läckra svamprätter. Pelle Holmbergs böcker finns till försäljning efter föredraget till rabatterade priser.

Tid:18.00 Kostnad 320 kr. Anmälan senast 1/10.

Tisdag 13:

Mota Olle i grind! Marie-Louise Eklöf ger oss goda råd inför höstens och vinterns barska tid. Kom och lär dig hur du med hjälp av det gröna apotekets örter på bästa sätt kan stödja din kropp för att bibehålla och befrämja hälsan.

Tid 19.00. Kostnad 295 kr. Anmälan senast 6/10.

Tisdag 20:

"Under äpplen, hängande i skuggan av de mäktiga lövvalven..." - Den medeltida klosterträdgårdens historia. Anna Konvicka, medeltidskonsthistoriker och tidigare verksam som arkeolog berättar om hur trädgårdskulturen, örtagården och kunskapen om medicinalväxter växte fram i Europa under medeltiden. Tid:19.00. Kostnad 295 kr. *Betalas på plats.* Anmälan senast 13/10.

Tisdag 22:

Vacker som en nyponros. Ann Ericsson, hudterapeut, färgkonsult och tibetansk faceliftmassör lär ut hur du på bästa sätt vårdar ditt ansikte. Goda erfarna råd om de dagliga hudvårdsrutinerna och grunderna för en naturlig och lättlagd makeup. Ann visar och låter oss prova på att göra en enkel och skön ansiktsmassage. Tag med handduk!

Tid: 18.30. Kostnad 295 kr. *Betalas på plats!* Anmälan senast 15/10.

Lördagen 24:

Vackra växter om hösten. Pelle Holmberg, biolog, leder en vandring i Bergianska trädgården för att visa på och berätta om höstens skönheter, i form av vinterståndare, ståtliga träd och vintergröna växter. Böcker kommer att finnas till försäljning efter vandringen.

Mötesplats: Bergianska trädgården, vid dess informationstavla.

Tid:13.00. Kostnad:150 kr. *Betalas på plats!* Anmälan senast 19/10

Tisdag 27:

Inspiras bollplank Elisabet Kock, erfaren livscoach, finns på plats för drop in samtal mellan kl.13.00 och17.00. Kan ett samtal vara något för dig? Har du behov av att ventilera dina tankar? Inspireras till att trampa nya stigar? Behöver du ett bollplank?

November, grå skyars mjuka täcke

Måndag 2:

Måndag med fotbad. Skäm bort dig en stund! Kom till Inspiras fotbadsbar och njut av ett välgörande fotbad som gör gott i hela kroppen. Kostnad 200 kr. Drop in!

Torsdag 5:

Örtsalt, badsalt och fotsalt. Livets salt kan ibland vara att låta kroppen eller kanske bara fötterna få sjunka ner i varmt vatten, kryddat med härligt salt som spetsats med välgörande örter. Kanske kan det också vara en måltid, vars smaker förhöjs av ett välbalanserat örtsalt. Kom och lär dig hur du på egen hand kan göra saltblandningar för olika tillfällen. Ett litet örtigt salt är mycket populära små klappar...

Tid 18.00. Kostnad 350 kr. Inkl material. Anmälan senast 29/10.

Tisdag 10:

Frågor och svar. Under denna kväll ges möjlighet att ställa frågor till Marie-Louise Eklöf om olika sorters hälsoproblem. Skriv gärna din fråga på en lapp, som innan kvällens början kan läggas i Inspiras frågelåda. Tid:19.00. Kostnad 100 kr. Anmälan senast 5/11.

Tisdag 10:

Inspiras bollplank Elisabet Kock, erfaren livscoach, finns på plats för drop in samtal mellan kl.13.00 och 17.00. Kan ett samtal vara något för dig? Har du behov av att ventilera dina tankar? Inspireras till att trampa nya stigar? Behöver du ett bollplank?

Tisdag 17:

Hundars språk. Hur kommunicerar hunden och varför får vi problem med våra hundar? Denna fråga och många fler ger Mervi Kärki, certifierad Dog Listener, svar på under kvällen. Mervi kommer att bjuda på många goda råd hur vi skall få en stressfri vardag med våra hundar. Vill du lära dig hundens språk - Amichien Bonding?

Miss a inte denna kväll då.

Tid:19.00. Kostnad 150 kr. *Betalas på plats!* Anmälan senast 10/11.

Måndag 23:

Favorit i repris! Musikens helande kraft. Andreas Konvicka, musikpsykolog, berättar om de senaste forskningsrönen rörande musikens läkande verkan. Praktiska tips samt klingande exempel utlovas.

Tid: 19.00. Kostnad 295 kr. *Betalas på plats!* Anmälan senast 16/11.

Tisdag 24:

Inspiras bollplank Elisabet Kock, erfaren livscoach, finns på plats för drop in samtal mellan kl.13.00 och 17.00. Kan ett samtal vara något för dig? Har du behov av att ventilera dina tankar? Inspireras till att trampa nya stigar? Behöver du ett bollplank?

December, de tindrande ljusens månad

Måndag 1:

Måndag med fotbad. Ge dina fötter en julklapp i förskott. Slå dig ner i lugn och ro, mitt i julruschen och samla lite kraft med hjälp av ett varmt välgörande och örtdoftande fotbad. Kostnad 200 kr. Drop in!

Tisdag 2:

Vackra kransar. Slå dig ner en stund och låt dig inspireras av Ingrid Holmbergs vackra kransar som hon binder med hjälp av naturens rikedom. Under eftermiddagen finns hon hos oss för att visa och ge goda råd och tips för de som på egen hand vill göra och ge goda råd och tips för de som på egen hand vill göra vackra arrangemang. Inspiras café bjuder på sällskapste och nybakade pepparkakor.

Tid: 14.00-18.30. Gratis.

Torsdag 3:

Hälsosamma julsnapsar! En underbart doftande afton med Marie Håkansson, örterapeut, som lär dig krydda julbrännvinet med välgörande örter som både gör- och smakar gott. Vad sägs om en dill- eller fläderblomssnaps? Välkommen att inspireras till egna goda julkryddningar. Med dig hem små flaskor med starka droppar, som får dra till julen står för dörren.

Tid: 18.30 Kostnad: 450 kr. Inkl. material. Anmälan senast 25/11.

Måndag 7:

Änglar finns dom? Tillsammans med Lotta Melanton, bildterapeut och konstnär, utforskar vi änglatemat i historien, i vardagen och i måleriet. Självklart ger Lotta oss möjlighet och inspiration till att rita en egen ängel. Passa på att få en ängel med dig hem!

Tid: 19.00. Kostnad 150 kr. Inkl. material, *Betalas på plats!* Anmälan senast 7/12.

Tisdag 8:

Inspiras bollplank Elisabet Kock, erfaren livscoach, finns på plats för drop in samtal mellan kl.13.00 och 17.00. Kan ett samtal vara något för dig? Har du behov av att ventilera dina tankar? Inspireras till att trampa nya stigar? Behöver du ett bollplank?

Måndag 14:

Gratis: Vi bjuder på Hildegard av Bingens hjärtvin och nervkakor, mycket välgörande inför stundande helger. **Inspiras terapeuter** finns på plats för att visa och berätta om sina behandlingar. Möjlighet till "prova på". **Extra öppet till 20.00.** Butiken fylld med förslag på klappar som gör gott, trevliga presentkort och mycket annat.

Tisdag 15:

Varför blir man snäll av pepparkakor? En kär repris på Inspiras föreläsningsreportoar är detta föredrag med Marie-Louise Eklöf som berättar om hur vi terapeutiskt kan ha nytta av julens medicinskryddor och varför man blir så snäll av just pepparkakor. Vi bjuder på het, kryddspetsad glögg och så klart kakor man blir snäll av. Efter föreläsningen håller Inspira extra öppet i butiken för julklappssugna spekulanter. Ta gärna med vänner! För varje vän du tar med får du 25% rabatt på entréavgiften. Kryddigt välkomna!

Tid: 19.00. Kostnad 100 kr. Anm. senast 12/12.

Inspira håller vintervila mellan 16 december 2008 2009 och - 1 februari 2010

Värt att veta

Anmälan kan ske via följande alternativ.

Tel: 08-34 54 23, även anmälan via telefonsvararen. E-post: info@inspira.cc Fax: 08-877 321

Ange alltid ditt telefonnummer!

Anmälningsavgift.

En anmälningsavgift på 100 kr sätts in på HälsoMetodik, PG 490 490 8-3, för de kurser som kostar över 100 kr. Resterande kurskostnad betalas vid kursstart.

Din anmälan är giltig när anmälningsavgiften inkommit.

Observera!

Ingen kursbekräftelse sänds ut efter din anmälan! Skulle kursen vara fullteknad kontaktar vi dig.

Vid vissa arrangemang, betalas hela kostnaden vid kursstart, se programmet.

Inspira, det gröna apoteket, måndagar & tisdagar 12.00-18.30

Välkommen till Inspirapraktiken!

På Inspirapraktiken värnar vi om våra kunder. Hos oss råder tystnaden och stillheten. Här nedan presenterar sig praktikens terapeuter lite kort. Ring eller mejla gärna för mer information.

Barbro Hallmark, lärare i Alexanderteknik, ger lektioner och introduktionskurser privat och i grupp.

Information och bokning: 08- 6519552 eller 073-2181445, barbrohallmark@yahoo.se

Cecilia Salmi, apotekare, med dr farmakologi erbjuder bl.a. allergibalanseringar och sluta röka-behandlingar med garanti.

Information och bokning: 0735-280301, www.envirohealthcare.se

Elisabet Kock, Utvecklingskonsult, fil.kand i pedagogik, diplomerad stresskonsult med lång erfarenhet av coaching och mentorskap, erbjuder vägledande samtal.

Bokning: 070-23 70 676, 0650-33 518, elis@betkock.se

”Majas Magiska Händer” Maj-Britt Wallner, Dipl.massör och beröringspedagog. Chakraflödes- och fibromassage, naturkosmetiska ansiktsbehandlingar med Inspiras produkter, reiki, taktil stimulering samt öronljusbehandlingar.

Information och bokning: 070-6513929, www.majasmagiskahander.se maja@majasmagiskahander.se

Marie-Louise Eklöf, med drygt 20 års erfarenhet av komplementärmedicinsk rådgivning och behandlingar vid stress, smärta och ohälsa. Information om konsultationerna se hemsidan under konsultationer.

Information och bokning: 08-34 54 23 eller 0708- 60 11 23, www.inspira.cc info@inspira.cc