



Gi slipp på det som hindrer deg.
Grip det gode.

Endring skjer på alle plan; emosjonelt,
i tankene og i det fysiske.

Vi legger vekt på at den enkelte selv skal lære seg egne metoder for slik lettere å kunne ta ansvar for egen utvikling, ut fra tanken om at enhver er ansvarlig for egen helse.

Mange opplever det som nyttig med egenaktiviteter som energjøvelser og meditasjon for avspenning, styrke og selvhelbredelse.

Hos oss vil du lære metoder som du enkelt kan bruke på deg selv og på dem du er glad i.



KONTAKT OSS:

Kontor og besøksadresse:

I økokommunen Tingvoll: 6628 Meisingset
Oslo: Turbinveien 3, 0195 Oslo

Tlf: 413 800 30

e-post: post@balansepluss.no

www.balansepluss.no

HELSE



Balanse Pluss

Coaching og terapi

HVA ER HELSE?

For noen er helse opplevelsen av overskudd og mestring i hverdagen. For andre er det kanskje fravær av smerte. Helse kan også være det å fungere i en jobb, mens for andre er relasjonen til andre mennesker det avgjørende. Vi legger vekt på en helhetlig forståelse av hvordan kropp, sinn og ånd virker sammen.

COACHING/ NLP*

Form det liv du ønsker

NLP er en metode som hjelper oss til å kvitte oss med uønskede tanker og adferd, og erstatte disse med nye, egne og ekte positive tanker og handlinger.

NLP handler om hvordan mennesker danner mening i tilværelsen ut fra hvordan vi sanser og opplever verden omkring oss.

Nøkkelen til endring ligger i hvordan vi håndterer virkeligheten og hvordan vi endrer vår opplevelse av den.

*NLP - Nevro Lingvistisk Programmering

ONDAMED

Bli bedre på en bedre måte

Ondamed er et elektromedisinsk apparat som vi benytter til å finne og behandle underliggende dysfunksjoner. Med Ondamed får vi tilgang til ikke-viljestyrte områder i kroppen på en slik måte at vi kan påvirke nerve- og immunsystemet, metabolismen, lymfehormon- og sirkulasjonssystemet. Vi kan dermed avdekke og bearbeide en rekke ulike plager og bakenforliggende årsaker.

Ondamed bidrar til økt sirkulasjon i vev, reduksjon av inflammasjon og styrking av immunsystemet.

HVORDAN OPPNÅ EN ØNSKET TILSTAND OG FUNKSJON?

Noen ganger er det vanskelig å se årsakene til plager og se de sammenhenger som opprettholder en uønsket tilstand. Vi arbeider med metoder som legger vekt på symptomlindrende teknikker, samtidig som vi søker å finne årsaken til plager og problemer. Noen ganger skjer endringer umiddelbart. Andre ganger kreves det en erkjennelse av at man trenger tid, og at løsning på dypere liggende problemer ikke bare ligger i teknikker. Kanskje kreves det en dypere erkjennelse av hvem vi er, hva som driver oss og i hvilke sammenhenger vi står i.

KINESIOLOGI

Kommuniser med kroppen

Kinesiologi er en behandlingsform som benytter muskeltesting til å avdekke tilstander og blokkeringer. Når blokkeringene fjernes, vil helsetilstanden bedres og kroppen fungere bedre.

BEDRIFTER, ENKELTPERSONER OG GRUPPER

Vi arbeider med leder- og verdicoaching i bedrifter, og med enkeltpersoner og grupper.

ENHETSTERAPI

Enhetsterapi – en vei til helbredelse

Enhetsterapi er et resultat av Audun Myskja's over tretti års erfaring med integrert medisin.

Metodene er bygget opp av teknikker som kan gi både praktisk hjelp og symptomlindring, og samtidig bidra til større selvinnsikt og selvutvikling.

MEDITASJON OG MINDFULNESS

Vi tilbyr veiledning og kurs i meditasjon og Mindfulness.

