



VELKOMMEN TIL ÅRETS ANDRE MITOCHONDRIA-TREFF

MITOCHONDRIA-NETTVERKET: Mitochondria er et interessenettverk etablert av Rebekka Nøbling og Hege Bjørnebye i 2005. Våre grunnverdier er å skape det vi liker å kalle «ekte Mitochondria energi». Dette har vi gjort i over 10 år ved å tilrettelegge for spennende tverrfaglige møteplasser, hvor målet vårt er å informere, inspirere, og ikke minst provosere deg litt. Navnet på kvinnenettverket referer til cellenes mitokondrier, populært kalt for «cellens kraftverk», som har en iboende evne til å skape energi. Alle mennesker i verden kan kun arve sine mitokondrier fra sin mor, og således er denne metaforen brukt for Mitochondria-kvinnene. Nettverkets formål er å gi deg påfyll og ny energi, sosial omgang, nye relasjoner, og utveksling av ideer og inspirasjon på tvers av tradisjonelle interessesfærer.

FOR MER INFORMASJON: www.mitochondria.no. **PÅMELDING/REGISTRERING/SPØRSMÅL** – send en e-post til Rebekka: rebekka@livslystogmotivasjon.no evt. sms til: 90071428 **NB!** NY ADRESSE: Livslyst & Motivasjon Senteret i Kirkeveien 67 A

VELKOMMEN TIL VÅRT MITOCHONDRIA-TREFF TORSDAG 16. APRIL KL 18.30 (FØRSTE INNLEGG STARTER PRESIS KL 19) I LIVSLYST & MOTIVASJON SINE LOKALER I KIRKEVEIEN 67 A – kun 100 m fra Majorstua-krysset!

Denne kvelden har vi mye spennende å by på for deg og dine venninner. Du vil få møte fire ulike kvinner som vil inspirere deg: Fra hvordan du kan bygge opp og gjenvinne selvtilliten for å gjennomføre «ditt nye livsløp» til hvordan du kan hente frem «din erotiske kvinnekraft» – gjennom motivasjon, stressmestring og Østens visdom.

DEL 1: TRENING SOM GIR MENING

Kvelden starter med en sterk og beundringsverdig kvinne: Vibeke Bjerg – kvinnen bak FemiRoma – som også vil fortelle om sin unike og personlige historie, som garantert vil berøre deg, men som kanskje også vil inspirere deg til å komme opp av sofaen – og ut for å løpe slik du aldri ville trodd at du kunne gjøre!

«Jeg vil fylle livet med glede, inspirasjon, motivasjon, aktivitet og det unike mellommenneskelige felleskap. Jeg ønsker å skape en bevegelse – en bevegelse som får kvinner ut av sofaen og over i et aktivt liv. Et aktivt liv hvor vi kvinner skal føle oss trygge med den bagasje vi bærer på og hvor vi enn beveger oss.» (Vibeke Bjerg)

I desember 2013 ble Vibeke to ganger hjerneoperert mens hun lå våken. Årsaken var en kreftsvulst i talesenteret. Samtidig som hun gjennomgikk sin prosess for å sloss for livet fikk hun muligheten til å fortsette sin drøm om å arbeide for å få kvinner ut av sofaen og over i et aktivt liv. I mars 2013 hadde hun etablert FemiRoma, basert på en drøm om et nettverk som skulle få kvinner aktive og trygge. Vibeke ville skape et motivasjons- og inspirasjonsnettverk for kvinner som i lengre tid hadde glemt seg selv og kost seg til forfall i «sofaen». Kvinner som trente av og til, men følte at dørstokkmila var så uendelig lang og vanskelig å forsere til kvinner som trente mye som kunne være «ledere» og være med å danne undergrupper av FemiRoma Norge rundt. Det aller viktigste skulle være å inspirere og motivere til en aktiv livstil med to til tre aktiviteter i uken. Aktivitetene skulle også gi muligheten til å møte nye mennesker, og skape nye nettverk.

Hele sitt voksne liv har Vibeke jobbet i media og i fritiden som friidrettstrener. Som utdannelse har hun blant annet en Master og så er hun Trener III i friidrett (det høyeste nivå for trenere). Gjennom idretten, livet og hodesmertene hun hadde båret på i mange år, så lærte hun seg mange gode avspenningsteknikker og måter å holde fokus på. De dro hun nytte av i alle de timene hun ble operert.

– Jeg ønsker å fortelle min historie, da jeg vil vise andre at man kan trene seg til å bli sterk både fysisk og mentalt. Som utdannet coach og trener er jeg opptatt av å formidle valgene og løsningene. Livet er fantastisk og jeg har valgt å være en som elsker livet og bruker utfordringer som «gjødsel» for videre personlig vekst, forklarer Vibeke.



I dag finnes det FemiRoma grupper over hele landet. 22. mars stilte 52 kvinner til start i Roma maraton, 7. april stiller 27 FemiRoma kvinner opp i Paris maraton og i NY maratton vil ca. 22 FemiRoma kvinner løpe. For mer informasjon: www.femiroma.no

Og hvem vet – kanskje før Mitochondria-kvelden er over så begynner du også på ditt nye livsløp?

DEL 2: HVA SKJER NÅR DU VÅGER Å HENTE FREM DEN EROTISKE KVINNEN I DEG?



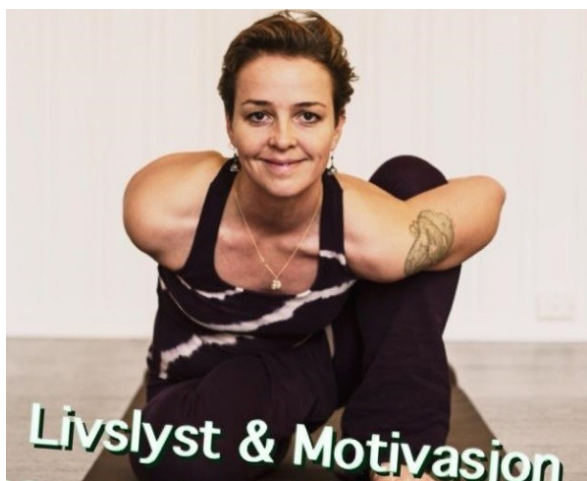
Mitochondria-gründer Rebekka Nøbling er partner/eier av Livslyst & Motivasjon AS, sammen med Marius Engh. I sin nye helseserie i Tara (Norges største kvinnemagasin), som hun skriver sammen med Dr. Fedon Lindberg, så tar de nettopp opp sammenhengen mellom stress, erotikk, selvtillit og selvbildet kvinnen har av seg selv.

– For hvor ble det egentlig av den erotiske kvinnen i hverdagen? Dette er et spørsmål jeg alltid stiller mine kvinnelige klienter i min privatpraksis. Stadig flere kvinner kommer fordi de har blitt utbrent, opplever et vanskelig samlivsbrudd, eller fordi de møter andre former for utfordringer i hverdagen. Ved hjelp av mental trening, konkrete råd og enkle og morsomme stressmestringsverktøy så hjelper jeg dem tilbake, og ikke minst til å hente frem den erotiske kvinnen og humoren – som både øker livsgleden og balanserer de kvinnelige hormonene samtidig, forklarer Rebekka.

Dette er også grunnen til at Livslyst & Motivasjon Senteret tilbyr et helt nytt LIVSLYST-kurs: "Lær deg å hente frem den erotiske kvinnen i deg" – hvor kombinasjonen av stressmestring og en frigjøring av den erotiske kvinnekraften vil bidra til et bedre selvbilde, økt selvtillit og mindre stress og mer livslyst i hverdagen!

Rebekka vil komme inn på hvordan du kan oppnå og opprettholde en balanse mellom det hun liker å kalle: «den lille piken», «den voksne og praktiske kvinnen» og «den erotiske kvinnen» – slik at du kan forstå hvordan dette påvirker ditt handlingsmønster, din "angstboks" i magen og ditt reaksjonsmønster i ulike situasjoner. Fordi en ubalanse mellom disse tre, vil føre til en ubalanse mellom kropp og sinn, som igjen gir en «energikonto» i minus – og som gir deg unødvendig mye relasjonsstress i hverdagen.

Med seg har Rebekka en kvinne som selv har opplevd hva det betyr å åpne opp for den erotiske kvinnekraften: Mari Lillestølen, også kjent som helsesøsteren med kreative kløe i fingrene, og som har gjort stor suksess som smykkedesigner. Hun vil fortelle om hvordan hennes liv og selvbilde ble forandret da hun etter coaching hos Rebekka våget å hente frem den erotiske kvinnen i seg selv. Så la deg bli inspirert – og kanskje våger du å slippe deg litt mer løs – og gjøre det samme?



Kvelden avsluttes med at yogalærer og danser Pernille Bønkan reflekterer over hva Østens filosofi kan lære oss om kvinneenergi. Hun er medeier i Puro Yoga og har både utviklet nye og innovative Yin Yoga klasser og danseklasser på Livslyst & Motivasjon Senteret, som hun holder hver onsdag. Pernille har undervist i Ashtanga yoga siden 2002 på bl.a. Puro Yoga, AYO, Sats, Elixia, Bårdar, Spinn Off, Norske Balletthøyskole, m.fl. I 2009 gjennomførte hun sin Teacher Training Foundation Course (200 timer) med Alexander Medin. Hun er spesielt opptatt av den terapeutiske effekten yoga har på både kropp og sinn – og særlig i forhold til Yin Yoga, som ivaretar den feminine energien (yin). Pernille har en unik og tverrfaglig erfaring med å bruke kroppen

som et verktøy – både fysisk og mentalt, ikke minst som tidligere profesjonell danser, utdannet ved Royal Ballet School (England)- 95 og Rotterdamse Dansacademie (Nederland)-96 – og derfor gleder vi oss til å høre hennes råd om hvordan vi kanskje kan bli bedre på å forene sammen kropp og sinn ved hjelp av kvinnekraften vi alle bærer inni oss selv.

PRIS: 250,- (inkl. et glass med Lykkebobler + foredragene som starter: DEL 1 kl 19-19.45 og DEL 2 kl 20-21.30)

VELKOMMEN ALLE KVINNER: torsdag 16. april kl 18.30 i Kirkeveien 67 A!

FOR Å BLI MITOCHONDRIA-MEDLEM MÅ DU REGISTRERE DEG VED Å SENDE INN NAVN, E-POST OG MOB NR TIL: rebekka@livslystogmotivasjon.no eller sende en sms til: 90071428 MERK: GRATIS MEDLEMSKAP