



VELKOMMEN TIL ÅRETS FØRSTE MITOCHONDRIA-TREFF

MITOCHONDRIA-NETTVERKET: Mitochondria er et interessenettverk etablert av Rebekka Nøkling 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 interessedomener.

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

MITOCHONDRIA er stolte over å presentere våre inspirerende foredragsholdere torsdag 5. mars:

Anette Aarsland (48) er utdannet sangpedagog og har videre studert opera i Milano, Roma, London og New York hvor hun gikk på «Master in voice performance-studiet» på Manhattan School of Music. Hun har gått i lære hos flere av verdens ledende sangpedagoger. I London og Milano studerte hun i tillegg diverse pusteteknikker hos Dinah Harris og Francesca Patane. Dette fikk henne for alvor til å forstå betydningen av riktig pusteteknikk for både helse og stemme. Anette har flere års erfaring som operasanger, men har i tillegg jobbet 8 år i psykiatrien som miljøterapeut. Hun brenner for å hjelpe alle til å puste riktig og til å redusere stress ved hjelp av pusteteknikker. Hun startet pusteteknikk.no i 2012 og grunnla «pustekor» i Bærum, Stavanger og Narvik – hvor sang og pusteøvelser som reduserer stress kombineres.

Anette har samarbeidet med Rebekka Nøkling siden 2012 – og sammen har de holdt flere LivsPust- og stressmestringskurs og foredrag rundt om i hele landet og dette vil de gjøre i enda større grad på Livslyst & Motivasjon Senteret - hvor hun også vil jobbe som puste- og stressmestringsterapeut hver tirsdag og annen hver onsdag (oppstart 3. mars). Anette er også forfatter og har sammen med journalist Nina Hanssen skrevet boken "PUSTEN – Hvordan puste deg trygg, sunn og avslappet" (Cappelen Damm 2014) – og nå skriver hun en ny bok med Rebekka som tar for seg puste- og stressmestringsverktøy for barn og unge.

Gled deg til å høre hennes utrolige livshistorie og hvordan hun klarte å bruke den til å skape drømmejobben sin!

Frøy Aagre (37) er en av Norges få kvinnelige saxofonister og komponister. Hun har studert saxofon og komposisjon i Birmingham, London, Buenos Aires, New York, og har blant annet studert med den verdenskjente jazzsaksofonisten og pedagogen David Liebman. Aagre har turnert i Norge, England, Afrika og New York med ulike band. I 2004 platedebuterte hun med bandet sitt, Offbeat. Albumet Katalyze fikk meget positiv omtale og musikkjournalister sammenliknet henne med saxofonlegender som Jan Garbarek, David Liebman og Wayne Shorter. For mer informasjon om hennes konserter rundt om i hele verden, gå inn på hennes hjemmeside: www.froyaagre.com. I 2014 inngikk hun også et spennende samarbeid med Rebekka Nøkling, som har fått navnet **SYM**, og som står for: Science Yoga Music. Dette er et nytt tverrfaglig prosjekt hvor musikk og stressmestring inngår – og du vil selvsagt få oppleve noen musikalske smakebiter fra dette på vår Mitochondria-aften!



PRIS: 250,- (inkl. et glass med Lykkebobler + foredragene: Anette Aarsland kl 19-19.45 og Frøy Aagre kl 20-20.45)

VELKOMMEN torsdag 5. mars kl 18.30 i Kirkeveien 67 A (100 m fra Majorstua-krysset)!

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