

ANNONSE

9% Rabatt

7% Rabatt

20% Rabatt

6% Rabatt



YOGA FRISKLIVSSENTRALEN Huset VÅRT


Vil gi positiv energi og rom for stillhet



Susann Brugodt (foran til v) Bak fra v: Siv Brennodden, Hanne Isabell Thorsdalen, Toril Aasmundstad og Elvor Bjerke. På veggen bak ses Thorsdalens malerier som ble gitt av Stoffskifteforbundet i Midt-Telemark.

Av [Håkon Rusten](#)

Publisert:

30.09.21 13:00 

Del

Artikkelen er over 1 år gammel

Frisklivssentralen setter fokus på å finne indre ro i et samarbeid med RASK psykisk helsehjelp. Etter at Voksenopplæringen trappet ned, ble det ledige lokaler i 2. etasje i Huset Vårt. Der har nå Frisklivssentralen flyttet inn, og har blant annet fått tildelt et "Stille rom".

+ For abonnenter

I stillheten høres vakker, klassisk pianomusikk. I det ene hjørnet av rommet står store planter, og i motsatt hjørne en sittegruppe. På ene langveggen henger to maleri av kunstneren Hanne Isabell Thorsdalen. De to maleriene stammer fra en gave Frisklivssentralen har fått av Stoffskifteforbundet i Midt-Telemark. De satte kun som krav at pengegaven skulle komme Frisklivssentralens brukere tilgode. De valgte å bruke pengene til utsmykning av rommet.

Rom for yoga

Det vil etterhvert bli mange folk . Det stille rommet vil bli brukt til yoga og avspenning. Det stille rommet vil alt vesentlig bli brukt til yoga i en eller annen form. Siv Brennodden, terapeut i RPH, er en av instruktørene og hun har videreutdanning fra NTNU i "mindfulness-program - oppmerksomhets-yoga på norsk.

Senere vil det også bli et tilbud om medisinsk yoga. Her blir det fokusert på aktiv hvile og trening på det å roe ned, samt yoga i tilstedeværelse.

Positivitet og gode følelser

Tirsdag var kunstneren selv tilstede, og hun fortalte hva som var hennes målsetting med maleriene og hva hun håpet folk ville motta dem. -Jeg hadde lyst til å gi noe positivt med gode følelser. Jeg har valgt å bruke blomster som motiv i rene klare farger, for å sette pris på det vakre i naturen, sa hun. Hun forteller at hun jobber ut fra sanser og følelser, og prøver å formidle en fantastisk sammensatt blomsterbukett. Hun setter pris på at hennes malerier har fått plass i et rom med så utrolig rolig energi.

ANNONSE



LOYALDØLERSK
PARTNERE

For å delta må man være deltaker på Frisklivssentralen.

Les mer om: [Yoga](#) [Frisklivssentralen](#) [Huset Vårt](#)

Se kommentarer