



FLERFUNKSJONELLE ØVELSER: Øystein Killengren og Vibeke Gustad fra Avinor Røyken i «bokseringen».



Mye velvære

Skolebakken 8 i Slemmestad samler sju spesialiserte terapeuter under ett tak. Her kan du få behandling fra topp til tå.

Greier du ikke helt å få orden på livet, og føler at du står og stamper på stedet hvil, kan du ta en prat med en av coachene. Er det føttene som krangler eller tåneglene som gror sine egne veier, snakker du med fotterapeuten. I Skolebakken ordner de det meste.

Helhetlig behandling

Helse-, velvære- og treningssenteret tar imot både akutte tilfeller og folk med mer kroniske plager, samt at de driver forebyggende arbeid.

- Vi synes det er et bra konsept at senteret kan tilby så mye rundt de konkrete, akutte tilfellene. Etter behandling av en diagnose tenker og tilbyr vi forebyggende behandling, både mentalt og treningsmessig, sier daglig leder og naprapat Martin Lobben.

På senteret jobber det to naprapater, to coacher, hvorav den ene også er tankefeltterapeut, en fotterapeut, en klassisk akupunktør og en alternativ terapeut/personlig trener.

Gode vibrasjoner

Sliter du med tankeskurr og dårlige følelser, kan tankefeltterapeut Gry Nergård hjelpe deg. Hun forteller at denne terapien egner seg svært godt på alle om-

råder der følelser er involvert, og at det er en perfekt metode å bruke i en utviklingsprosess, gjerne i sammenheng med coaching.

Det heter tankefeltterapi fordi man behandler et tankefelt, en «boble» med informasjon som ligger lagret i underbevisstheten.

- Terapien går i korthet ut på å sende vibrasjoner inn i meridiansystemet, og vibrasjonene passerer hjernen på vei til endepunktene. Det er en smertefri behandling, bedyrer Nergård.

Hun har 15 års erfaring fra undervisning og psykiatri, og tilbyr tankefeltterapi, reiki healing og coaching.

Reiki healing er en eldgammel healingform som i dag praktiseres av tusenvis av mennesker over hele verden. Nergård forteller at det er en snill, ufarlig og behagelig behandlingsform der mottageren selv står for healingprosessen, og at kroppen bare vil motta den energien den har bruk for i øyeblikket.

- Jeg kan hjelpe deg med å rydde opp i gamle og uhensiktsmessige mønstre og episoder, til å kvitte deg med tanker som begrenser deg og hjelpe deg til å finne dine verdier, strategier og nye mål, sier hun.

Har du skjulte talenter

Coachene Gry Nergård og

Hanne Schjerven Paulsrud benytter seg av metoden Nevro Lingvistisk Programmering (NLP). Det handler i korthet om å bruke evner, ferdigheter og kunnskaper som man allerede er i besittelse av, men ikke bruker.

- Coaching passer for deg som ønsker hjelp til personlig utvikling og vekst, sier Hanne Paulsrud.

Hun forteller at de ved hjelp av kraftfulle spørsmål og effekti-

ve NLP-teknikker hjelper deg å avdekke ditt ubenyttede potensial og gir deg mentale hjelpemidler til å overkomme eventuelle begrensninger i livet ditt.

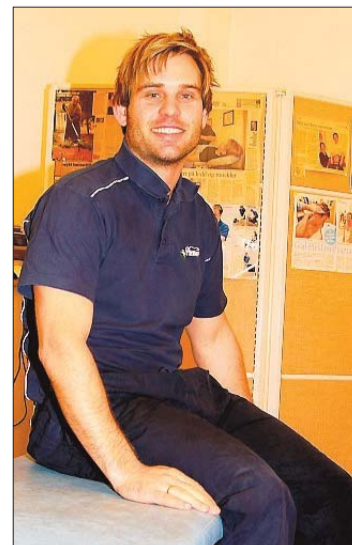
- Coaching er nyttig for alle, ikke bare for «samfunnsstop-pene» selv om det er mye brukt i næringslivet. En coach er en samtalepartner som kan hjelpe til med å sortere tankene dine, sier hun, og legger til at coaching i utgangspunktet er for friske mennesker.

Paulsrud benytter også en NLP-basert metode, den såkalte Emmy-metoden, for å hjelpe folk til å gå ned i vekt og bli der. Nergård benytter NLP sammen med tankefeltterapi for best mulig resultater.

Når ryggen slår seg vrang

Da søker folk flest hjelp hos en fysioterapeut eller kiropraktor, eller en naprapat som er spesialist på muskel- og leddplager. Senterets to naprapater, Martin Hellumsand Lobben og Truls Hotvedt, er begge utdannet i Stockholm.

Vonde rygger er det vanligste folk søker hjelp for, men de behandler også smerter i armer, skuldre, nakke, bekken, sete og bein. Smerter med svimmelhet, hodepine eller utstråling i armer eller bein er også vanlige plager som folk kommer med.



HELHETLIG BEHANDLING: - Vår styrke er at vi kan gi helhetlig behandling, både treningsmessig og mentalt, sier Martin Lobben, daglig leder ved Skolebakken 8.