

# Fysisk velvære og indre ro

I april avsluttet vi våre kurs om evolusjon, kosthold, matlagning og trening for å samarbeide med Dr. Hexeberg's klinikk om samme tema. Imidlertid fant vi ut at det kunne være behov for et kurs som kombinerte psyke og soma, og 13. oktober dro psykoterapeut Keyhan Ighanian og undertegnede med en liten gruppe til Akinon Spa Resort for å prøve det nye kurskonseptet.

TEKST OG FOTO DAG VILJEN POLESZYNSKI

Kurset kombinerte forelesninger om mat, kosttilskudd og psykisk helse, en diskusjon av normalitet og unormale tanke- og handlingsmønstre og strategier for å oppnå fysisk og psykisk balanse. Keyhan gjorde kursdeltakerne kjent med metoden han kaller IndreRo både samlet i gruppe og individuelt. Erfaringene ga mersmak, og vi planlegger et enda bedre forberedt kurs i april 2013 hvor gamle og nye kursdeltakere er hjertelig velkomne.

Selv om kostholdet er av grunnleggende betydning for god helse, lider mange av helseproblemer som har årsaker på et psykisk plan. Man kan ikke spise seg bort fra en traumatisert barndom eller tapet av en vi er glad i. Mange som sliter med dårlig helse, overvekt eller psykiske problemer, kommer ikke i mål selv om de spiser optimalt. Dessuten har enkelte problemer med å følge en ideell diett, selv om de aldri så gjerne vil.

På kurset i oktober skilte vi mellom "tunge" psykiatriske problemer og "uteliggere" på en fordeling av menneskelig atferd som spenner fra det abnorme til normale hverdagsproble-

mer. Vi fokuserte på normale tilstander som det er mulig å gjøre noe med ved hjelp av en kombinasjon av bedre ernæring og metoder som for eksempel IndreRo.

Årsaken til at mange har problemer med å innta sunn mat over tid kan noen ganger ligge i psyken fordi man for eksempel bruker mat som trøst i en stresset eller ensom hverdag, som kompensasjon for ubearbeidet sorg i forbindelse med dødsfall, skilsmisse, arbeidsløshet eller en ulykke. Noen bruker karbohydratrik mat eller søtsaker som trøst fordi det kan gi en midlertidig økning av hjernens serotoninnivå, et signalstoff som gjør at vi føler oss mer balansert. Dette er imidlertid ingen varig løsning og kan føre til avhengighet av sukker eller annen mat. Blir man først "huket" på "sukkersporet", er man inne i en ond sirkel som kan føre til vektoppgang, psykisk ubalanse og energiløshet.

Det er en del av livet å oppleve sorg, skuffelser, frustrasjoner, sinne, å være engstelig, bekymre seg eller bli utålmodig. Ikke alle klarer å bearbeide slike følelser alene. Noen ganger er





det nok å ha en god samtalepartner, men andre ganger trenger vi profesjonell hjelp. Keyhan har sett det som en livsoppgave å hjelpe folk til å gjenvinne en indre ro som gjør at de får en følelse av mening, blir mer spontane eller opplever større tilfredshet eller lykke, enten de er alene eller i et forhold.

Teknikken IndreRo er beskrevet annet sted i VOF. Kursdeltakerne ble tatt med på en "indre reise" hvor de startet med å balansere høyre og venstre hjernehalvdel, for deretter å fokusere på mor og far i seg selv.

Etter en ukes kurs i solrike Spania hadde deltakerne fått påfyll av optimal ernæring, vitamin D, mosjon og tid til ettertanke og mer indre ro ved hjelp av deilig mat, godt selskap og Keyhans terapi.

### Neste kurs i april 2013

Vi har satt av uke 16 til neste kurs på Akinon, dvs. at det gjennomføres i dagene mandag 15. til og med lørdag 20. april med en tur-/hviledag i midten og hjemreise lørdag kveld eller søndag formiddag. Planen er å holde 2 timer foreles-

### Her er noen inntrykk fra kursdeltakerne:

– Takk for enda et supert kurs i fantastiske omgivelser!

*Tone Lise Gyland*

– Takk til Dag, Keyhan for et fantastisk kurs, og takk til dere på Akinon som ga oss en utrolig flott service!

*Carmen Vibeke Gjerdalen*

– Dette kan anbefales! Veldig bra kurs, topp kursholdere, og takk for god service på Akinon og til alle hyggelige kursdeltakere!

*Kristin Brukaas*

– ... en fantastisk uke! Flotte mennesker fulle av riktig kunnskap i vakre omgivelser under Spanias sol.

*Anne Lene Egge Kirkeng*

ninger hver morgen kl 10-12 og samle alle til innføring i IndreRo kl 16-18. I tillegg blir det avtalt individuell behandling slik at alle får en time hver. Det betyr at vi må begrense antallet deltakere til maksimalt 12. Kursavgiften blir fortsatt kr 3000, og totalt (med reise, overnatting, måltider) kommer utgiftene på omkring kr 11-12.000 (kr 1000 mer for enkeltrom). Vi tar neste gang sikte på frivillig morgentrening i form av styrketrening, svømming, yoga eller intervalltrening i parken! VOF

Erfaringer med

# IndreRo -terapien

Iranskfødt psykoterapeut Keyhan Ighanian (56) arbeider med en metode han kaller IndreRo. Den hjelper klienter til å fjerne de følelsesmessige blokkeringene mange bærer på og som er resultat av traumatiske eller psykisk belastende hendelser fra tidlig barndom og oppvekst. Målet er å realisere det potensialet vi alle har inni oss til å uttrykke og føle kjærlighet, trygghet, harmoni, selvtillit og selvrespekt.

TEKST DAG VILJEN POLESZYNSKI OG JOHNNY LAUPSA-BORGE FOTO SHUTTERSTOCK OG DAG VILJEN POLESZYNSKI

Keyhan har mer enn 25 års erfaring i å behandle følelsesmessige belastninger med rådgivning og IndreRo-terapien.<sup>1</sup> Metoden har han utviklet etter mange års studier og erfaring som rådgiver og terapeut. Den bygger både på Østens eldgamle visdom, uttrykt i flere filosofiske retninger fra buddhisme til baha'i-troen,<sup>2</sup> og dagens kunnskaper om hvordan hjernen og nervesystemet fungerer. IndreRo kombinerer elementer fra blant annet psykoterapi, tankefeltterapi,<sup>3</sup> visualisering, akupunktur, yoga, Bowen-terapi<sup>4</sup> og andre teknikker.

Med sitt helhetlige perspektiv tar Keyhan hensyn til alle faktorer som kan påvirke psyken





## IndreRo-behandling

Behandlinga starter med å harmonisere høyre og venstre hjernehalvdel fordi hjernen er det viktigste verktøyet vi har til å kommunisere med omverdenen. Teknikkene som brukes, skal balansere eller integrere aktiviteten i hjernehalvdelene, slik at klientens inntrykk og uttrykk ikke forstyrres av ballast fra fortiden.

Deretter arbeider man med det såkalte «barnet i meg», det "egentlige" jeg. Her nærmer man selv selvet, det man virkelig er. Etter "forsoningen" mellom hjernehalvdelene jobber man her med en forsoning mellom "meg" og det egentlige "jeg". Gjennom dette faller selvtillit, selvrespekt, selvfølelse og selvbilde naturlig på plass. Disse fire "magiske ordene" søker mange etter i dag.

Når "barnet i meg" er på plass, går man til de to hovedsøylene i "meg" – den maskuline og den feminine – representert av "far" og "mor" i "meg". Her skjer det en forsoning mellom "meg selv" og de maskuline og feminine søyler, det vil si mellom "meg selv" og "min far" og "meg selv" og "min mor".

Videre går man til de enkelte følelser som er blitt ekskludert gjennom livet og oppveksten. Her skjer det også en indre forsoning med disse. Essensen i dette arbeidet er at den indre forsoningen resulterer i en ytre forsoning. De mennesker som man er eller har vært i konflikt med, var symboler på en indre konflikt, altså symboler på sterke følelser i "meg". Når det indre er på plass, blir man forsonet med disse menneskene, og man kan møte livet med større ro og harmoni.

negativt, inkludert kostholdet, påvirkning fra tungmetaller og andre miljøgifter, hvordan vi puster, mangel på søvn eller dagslys. Derfor samarbeider han med terapeuter som hjelper pasienter som for eksempel lider av glutenintoleranse eller ikke tåler melkeprotein, eller som ikke fungerer optimalt grunnet mangel på et eller annet næringsstoff.

Ifølge Keyhan er alle mennesker fra unnfangelsen mottakelige for alle slags inntrykk fra omgivelsene. Det vil si at også de første ni månedene i mors mage har stor betydning for barnets psykiske helse. Han hevder at de fleste bærer på følelser eller traumer som begrenser

oss som mennesker og setter varige "spor" i vårt korttidsminne. Når tankene ledes til slike "spor", oppleves sorg, angst eller mindreverdighetsfølelse uten at vi alltid forstår årsaken.

Keyhans metode hjelper klientene til å forstå sine egne reaksjonsmønstre, slik at de lettere kan bearbeide destruktive "spor" og fjerne til lærte, negative følelser som hindrer at de positive følelsene vi alle er født med, kommer til uttrykk og dominerer vår personlighet.

Han behandler alt fra dårlig selvbilde/lav selvtillit, sjenanse, angst, skyldfølelse, fobier, sjalusi, sosial utrygghet og sorg til stress, tvangstanker, depresjoner, tannlegeskrekk, hyperakti-

vitet, lærevansker, selvmordstanker og seksuelle problemer. Slike problemer kan være utløst eller forsterket av traumatiske, psykososiale hendelser som for eksempel opplevelsen av å ha vokst opp uten ubetinget kjærlighet fra mor og/eller far, å ha mistet noen tidlig i nær familie, å ha blitt systematisk mobbet eller manglende sosialt nettverk.

I de fleste tilfeller kan destruktive "spor" bearbeides, slik at de negative følelsene disse vekker i oss, altså de følelsene vi har avvist og undertrykt, gradvis forsones med oss. Da kan man tenke på traumatiske hendelser uten å oppleve sorg, savn, angst eller andre ubehagelige følelser. Psykisk balanse er en tilstand av *indre ro* hvor man lever godt til tross for sin fortid, og for å oppnå indre ro må man ha *indre frihet*. Dette krever en *indre trygghet*, som er behandlingens hovedfokus.

### Stor interesse

Etter VOFs reportasje om IndreRo i mars mottok vi vel 35 henvendelser av lesere som ønsket behandling av Keyhan. Seinere kom flere til, og vi kom på ideen om at VOF kunne arrangere et kurs på Akinon i La Nucia (Alicante) hvor vi tok opp temaet psykisk helse, ernæring og IndreRo. Resultatet ble at vi avholdt vårt første kurs i oktober med totalt 9 deltakere, og tiltaket var så vellykket at vi planlegger et nytt kurs i april 2013. For detaljer, se egen omtale av kurset annet sted i magasinet.

### Positive erfaringer

I forbindelse med en reportasje om IndreRo i VOF 3/2012 tilbød Keyhan gratis terapi til fem personer som meldte seg til redaksjonen. De ville få jevnlig behandling med hans metode i 4-5 måneder. Mange meldte seg, og fem av disse ble plukket ut. Av praktiske årsaker måtte én av dem gi seg allerede etter én behandling. De andre fire forteller her om sine erfaringer med denne terapiformen, og som innledning har vi på nytt beskrevet litt av bakgrunnen for metoden.

### Ann-Mari (59)

Min viktigste grunn til å søke behandling var bearbeiding av sorgen og savnet etter min datter, som valgte å forlate oss i november 2009. Hun ble 29 år, hadde bipolar lidelse og etterlot seg en sønn på 10 år.

Jeg fikk fem timer med IndreRo-behandling og merket umiddelbar effekt i det jeg forlot Keyhan og resten av dagen. Videre utover dagene/ukene var jeg usikker på effekten, men gledet meg til neste time.

Før jeg dro til timene, skrev jeg om min situasjon: svært stresset, sliten, svært bekymret,

nedfor, kaotisk pga. problemer, delvis svimmel, "orker ikke mer". Foran siste time skrev jeg: Jeg må være mer i meg selv, stå i meg selv, andre får stå i seg selv. Etter hver behandling skrev jeg: roligere, mer distansert til alle problemer, større overskudd.

På behandlingsdagene fikk jeg gjort masse om ettermiddagen og kvelden. Jeg følte meg avslappet, glad, lykkelig, problemfri, svært rolig og harmonisk. Nå merker jeg totalt sett at jeg er blitt sterkere de siste ukene og mer harmonisk i kroppen. Jeg står mer i meg selv, og da får jeg også mer selvtillit.

Etter siste behandling skrev jeg: roligere, mer distansert. Nå tar jeg ikke ansvar der jeg ikke har myndighet, men mer ansvar for meg selv. Jeg er den eneste jeg kan ta ansvar for fullt og helt, for der har jeg myndighet. Jeg "møtte" datteren min. Hun smilte! Keyhan fortalte at kroppen vår er som morkaka. Den forsvinner, men det vesentligste blir igjen.

I ettertid, faktisk lenge etter, innser jeg at allmenntilstanden har bedret seg mer enn jeg først var klar over. Jeg er sterkere psykisk og føler jeg klarer å holde ut mer i hverdagen, også en hel del påkjenninger. Jeg er altså blitt roligere, er bedre på plass i meg selv og tåler mer før jeg sprekker. Det vil si, jeg sprekker ikke, eller svært sjelden.

IndreRo-behandlingen har påvirket meg slik at jeg er mye mindre sensitiv mot hva som helst av ytre påvirkninger, og jeg har tøffe påkjenninger for tida, i tillegg til det med datteren min.

Behandlingen har endret tankevirksomheten min på en slik måte at tilgivelse og forsoning har blitt enklere overfor mennesker i min nærhet. Jeg opplever også en større grad av aksept og forsoning overfor det som skjedde med datteren min.

Jeg er fornøyd med IndreRo-behandlingen og vil anbefale den til andre, men dette er ikke en behandling man kan beordre noen som helst til å ta. Du må ønske det selv hvis den skal ha effekt. Man må tro på det, ikke være for skeptisk.

### Camilla (39)

Bakgrunnen for at jeg ønsket behandling hos Keyhan, er at jeg var en svært nærtagen og følsom person. I mange situasjoner har jeg reagert med å bli såret og lei meg over det andre har sagt eller gjort, uten å si det til dem. Jeg var redd for ikke å være bra nok og prøvde å tilpasse meg andre.

Hittil har jeg hatt fem timer med behandling, og allerede etter første timen merket jeg effekt! Jeg har det nå mye bedre med mer energi og overskudd. Gjennom terapien har jeg forstått at min jobbsituasjon måtte endres, så jeg har nå en mindre stilling med mindre ansvar. Uten terapien hos Keyhan ville jeg nok prøvd å holde



ut i den jobben jeg var i.

Jeg handler ikke så følelsesmessig spontant lengre, det vil si at jeg har mer kontroll på følelsene. Det er klart at jeg fremdeles er en følsom person, men nå klarer jeg å bruke følelsene på en positiv måte. Tidligere har jeg opplevd at følelsene mine var et eneste stort problem. Nå er de blitt et verktøy. Jeg er mer til stede her og nå og tenker generelt mindre.

Dessuten ser jeg løsninger på problemer i stedet for å grave meg ned i dem. Det har ingen hensikt å tenke på problemer, verken for meg eller andre. Det tapper meg bare for energi. Handling gir resultater og løsninger. Så nå tar jeg tak i ting og handler! Alt løser seg, og hvis ikke, så la gå.

Jeg er også blitt mer sikker og bestemt i min kommunikasjon med familien (de jeg er tryggest på) og gir klarere beskjed når det er et problem jeg vil ha løsning på. Hjemme har jeg en aktiv 5-åring som trenger masse kjærlighet, men også klare grenser. Dette krever et spesielt godt samspill mellom meg og min samboer. Dette samspillet er blitt veldig bra nå som jeg er mer løsningsorientert.

Faktisk følte jeg at barna tynget meg veldig. Det var som om jeg gikk med en tung sekk på ryggen, og som jeg tok av meg når barna hadde lagt seg. Jeg løp som en strikkball hit og dit, og 5-åringen maste hele tida om at jeg skulle leke med ham. Noen ettermiddager gikk jeg bare og ventet på at klokka skulle bli så mye at jeg kunne

legge barna. Dette tok Keyhan tak i under andre behandlingstimen min. Han sa med en gang: "Du er redd for ikke å være bra nok for dine barn. Den redselen skal vi ta bort nå." Og ikke mange minuttene etterpå hadde han hjulpet meg å fjerne denne redselen! Det er en utrolig lettelse, og jeg har et mye bedre forhold til barna mine nå. Jeg tør å sette grenser for meg selv og er ikke redd for å være en dårlig mor, selv om jeg ikke alltid står til tjeneste for mine barn. Jeg forstår nå at min oppgave som mor er å hjelpe mine barn til å bli selvstendige, ikke gjøre dem avhengige av meg. Barn blir ikke ødelagt av å bli avvist på en respektfull måte.

Som person er jeg blitt mye sterkere og mindre redd for å feile og dumme meg ut. Jeg er dårlig på mange ting, men samtidig god på mye annet. Jeg har mine begrensninger, og det føles helt greit.

Jeg er mer opplyst, og mange brikker har falt på plass. Nå fyller *jeg* min verden, som jeg så lenge lot andre fylle. I møte med andre mennesker forstår jeg og klarer jeg å skille mellom min verden og deres verden. Tidligere har jeg latt følelsene mine styre meg, men nå forstår jeg at det er hjertet som *er* meg, mens tankene og følelsene er verktøy jeg har til å kommunisere med omverdenen. Denne forståelsen gjør at jeg har fått en ro i møte med andre mennesker som jeg ikke hadde tidligere. Jeg er ikke lengre redd for ikke å være bra nok for dem. At jeg er kvitt denne redselen, gjør at jeg ikke lengre trenger



å tilpasse meg andre. Det som er viktig nå, er at jeg har det bra. Har jeg det bra, vil jeg kunne lytte til hjertet mitt og følge det. Jeg handler av kjærlighet og ikke av plikt. Nå er det jeg som styrer mitt liv og ikke andre.

Jeg er utrolig godt fornøyd med behandlingen og vil anbefale den til andre på det varmeste. Det er godt å styre sitt eget liv. IndreRo-terapien har endret meg på en positiv måte. Jeg ser mer lyst på livet. Livet er ikke lengre en plikt, men en gave som man må ta vare på.

### **Kirsti (40)**

Jeg sliter med dårlig selvtillit, depresjoner, nervøsitet, stress og lite overskudd, og jeg skåret svært høyt på en test for høysensitivitet. Da jeg leste om Keyhans terapi i VOF, hadde jeg ikke hørt om høysensivitet og tenkte at det måtte være fantastisk å få mer indre ro! Jeg lengtet etter ikke å ta ting så høytidelig og være mer avslappet sammen med andre, det vil si ikke å ta ting, folk, kommentarer, reaksjoner og ytre ting så personlig. Jeg tror at hvis et menneske er på sitt optimale, er indre ro en normaltilstand der den ytre verden ikke har så stor påvirkning som den har på høysensitive.

Jeg fikk to timers behandling, men deltok i tillegg på første samling av kurset Keyhan holder og fikk noe behandling der. Allerede under første behandling merket jeg en fantastisk avslappethet og ro. Det var spesielt, for jeg pleier å ha veldig vanskelig for å slappe av.

Etter behandlingene er jeg blitt roligere og

stivner ikke så raskt i skuldrene under stress. Jeg er blitt mer bevisst på mine reaksjoner og prøver å finne ut hvorfor jeg reagerer som jeg gjør hvis mine følelser er litt ute av proporsjoner. Jeg har altså fått et mer bevisst reaksjonsmønster, men jeg har en vei å gå ennå. Dette er en pågående prosess. Fremdeles mister jeg mye energi til en krevende jobb med mye overtid.

Personlig utvikling er et kontinuerlig mål. Man kan ikke endre den ytre verden, men hvordan den påvirker oss. I så måte er jeg fornøyd med IndreRo-behandlingen. Jeg har fått god hjelp, men jeg trenger å jobbe videre med dette, og metoden kan brukes til å fortsette prosessen på egen hånd. Jeg vil egentlig gjerne anbefale behandlingen til alle som sliter med vanskelige følelser, dårlig selvbilde, depresjon, traumer eller annet.

### **Line (26)**

Jeg har slitt med psykiske problemer i mange år. Det startet med spiseforstyrrelse allerede i 9-årsalderen, dårlig selvbilde og selvskading. I 2007 gikk jeg på en smell og ble innlagt på sykehus for første gang. Etter et par episoder med akuttinnleggelser og en tid hos psykolog ble jeg henvist til avdeling for personlighetspsykiatri. Da fikk jeg diagnosen emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse, og for dette har jeg i lengre tid gått til behandling. Min hverdag var i mange år preget av alvorlig spiseforstyrrelse, mangel på impuls kontroll og veldig store humørsvingninger. Etter en del år med behand-

ling ble jeg mye bedre, men fremdeles hadde jeg store problemer med destruktiv atferd og problemer med å legge visse traumer bak meg. Den destruktive atferden var ikke like alvorlig som før, men den har likevel sørget for at jeg ikke har klart å bli fullstendig frisk. Med destruktiv atferd mener jeg først og fremst bulimi og alt som følger med dette. Jeg kjenner mine egne plager godt og har lært meg teknikker for unngå tilbakefall, men likevel saboterte jeg meg selv igjen og igjen.

Jeg har hittil fått seks timer med IndreRo-behandling og merket ganske tidlig effekt nettopp i form av en indre ro. Da jeg gikk ut fra første time, var jeg helt avslappet. Det var ikke typisk for meg på den tida behandlingen startet. Noe av det første som også skjedde, var at jeg på en måte ble venn med meg selv som barn. I en øvelse hvor jeg skulle se meg selv som barn, var oppgaven å klemme denne jenta og si jeg var glad i henne. Dette var veldig vanskelig, men etter et par runder fikk jeg dette til. Behandlingen hjalp meg til å få mer omsorg for meg selv.

I ettertid har jeg blitt flinkere til å ta bedre vare på meg selv. Det ble mer naturlig å gjøre det etter perioden med behandlinger. Jeg har i alle år vært fryktelig destruktiv, og dette har avtatt drastisk etterpå. Det hender fremdeles at gamle mønster kommer tilbake, men når dette skjer, tar det kortere tid for meg å hente meg inn igjen enn tidligere. Jeg reagerer for eksempel ikke like lett med å skade meg selv mer, og tenker ikke like vondt om meg selv. Jeg står mye mer i en situasjon uten å nødvendigvis skyldes på meg selv med en gang. Ellers hjalp også behandlingen mye når det gjelder hvordan jeg nå reagerer på et traume som har forfulgt meg i lengre tid.

Dette traumet handler om at jeg ble utsatt for misbruk over flere år av en politimann. Saken har vært i Tingretten, og jeg slet mye med alt som minnet meg om spesielle situasjoner, lukter og politi, og påminnelser om forestående sak i Lagmannsretten brakte meg hele tida tilbake. Små ting kunne gjøre at jeg følte han tok på meg igjen eller at jeg gjenopplevde det hele nok en gang. Etter en time med Keyhan hvor vi jobbet aktivt med dette, har jeg i ettertid ikke opplevd det samme. Saken plaget meg absolutt før den neste runden i rettssystemet startet, men på en helt annen måte enn før. Selve mannen plaget meg ikke like mye. Det er en ubeskrivelig ubehagelig følelse å oppleve en vond situasjon igjen og igjen, men under vitnemålet mitt i Lagmannsretten var jeg i stand til å snakke om det uten å føle det like intenst som før.

Effektene av IndreRo-terapien har gjort meg veldig fornøyd med behandlingen, og jeg vil absolutt anbefale den til andre. **VOF**

## Fra Iran med kjærlighet

Keyhan Ighanian ble født i Iran i 1955 og vokste opp i en by litt øst for Teheran. Hans foreldre var vanlige arbeidsfolk som ga ham frihet og mye kjærlighet. Familien har i fem generasjoner tilhørt livssynet bahá'í etter profeten Bahá'u'lláh (1817-92),<sup>2</sup> som skisserte en ny verdensorden der individets frihet og integritet står i fokus. Sentralt i hans lære er at hele menneskeheten er én rase og at tiden er moden for en global fred i et samlet verdenssamfunn.

Keyhan holder jevnlig kurs i IndreRo-teknikken, noe som har resultert i at flere terapeuter praktiserer IndreRo i mange byer rundt i Norge.<sup>3,4</sup>

Kontoradresse: Elias Smithsvei 26, 1337 Sandvika

Tlf.: 6755 1555

Mobiltilf.: 9326 5344

E-post: keyhan@online.no

Hjemmeside: www.indrero.com

Kilder:

1. <http://www.indrero.com>.
2. <http://en.wikipedia.org/wiki/Bahá'u'lláh>.
3. <http://www.rogercallahan.com/callahan.php>.
4. <http://www.bowen.no>.



## Studer naturmedisin

Bli Heilpraktiker  
ved Norsk Heilpraktikerskole

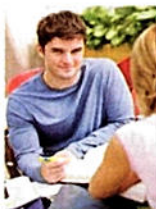


Utdannelsen består av 7  
kursmoduler over 3 1/2 år.

Studieformer:  
Nettkurs, klasseromsundervisning  
og selvstudie.

Det er og mulig å delta på  
enkelmoduler eller enkeltkurs.

Oppstart av neste kursmodul er i januar 2013



Vil du vite mer om  
heilpraktikerutdannelsen

Les mer på [www.heilpraktikerskolen.no](http://www.heilpraktikerskolen.no)

Eller ring oss for en prat om  
utdannelsen – Tlf 951 74 291

### Eksempler på fag vi underviser i:

Klassisk homeopati, homotoxikologi, biologisk medisin, auto-sanguis-terapi, cellesaltterapi, urtemedisin, funksjonell medisin, ernæring og kosthold, matvareintoleranser, fotsoneterapi, auriculo-terapi, kopping terapi, Dorn-metoden, biokjemi, farmakologi, visuell diagnostikk / patofysiognomik, irisanalyse. Og mye mer

Tlf 951 74 291 - post@heilpraktikerskolen.no - [www.heilpraktikerskolen.no](http://www.heilpraktikerskolen.no)