



Hjelp24 NIMI presenterer: Introduksjonskurs om sammenhengen mellom kropp og sjel



Kropp og sjel – to sider av samme sak. Endring av forståelse og ny innsikt kan gi deg en radikal endring av livet og helsen.

Hvorfor tar paradigmeskifter så lang tid? Det er 360 år siden Descartes døde, men fortsatt er det mange som hevder at kropp og sjel, eller psyke og soma, er adskilt. Selv blant de som mener det er en helhet skinner det ofte gjennom en grunnholdning om at tilstander enten er fysiske eller psykiske. Dette er i og for seg forståelig, ettersom våre hjerner søker å forstå, forenkle og kategorisere fenomener slik at vi lettere skal kunne orientere oss i tilværelsen. Dessverre kan denne forenklingen føre til betydelige misforståelser og feilbehandlinger av for eksempel tilstander som langvarig tretthet og smerte.

TREN HJERNEN

Det er ikke alle problemer man kan behandle – eller trene seg bort fra «i gymsalen». Ofte kan det være mer hensiktsmessig å øke sin innsikt og trene hjernen til å gjøre noe annet enn det den holder på med. Hjernen har nemlig en fantastisk evne til selv å kunne gjenopprette likevekten ved ubalanse i kroppens ulike fysiologiske prosesser.

Dette kurset vil gi deg nye tanker og ideer om hvorfor du selv har gode muligheter til å påvirke din helse og ditt liv!

Hvem passer kurset for?

- Kurset er primært laget som et forberedelseskurs til deltagere som har meldt seg på, eller vurderer å delta på Lightning Processkurs i etterkant. Det er kostnadsfritt for de som har meldt seg på LP, og inngår som en del av vårt utvidede konsept.
- Kurset er også svært interessant og nyttig for alle som ønsker å ta vare på helsen sin, og som ønsker ny kunnskap og mer innsikt i hvordan vi henger sammen og fungerer.

Velkommen til tre lærerike timer for en bedre hverdag!

Hvem er min LP-coach?:

Hjelp24 NIMI setter Lightning Process inn i en ny helsefaglig ramme når William Goldsack – spesialist i allmenn medisin, fysikalsk medisin og rehabilitering, idrettslege og LP-coach fra London leder de nye Lightning Process kursene. Det gir andre dimensjoner og muligheter, og økt trygghet for deltagerne. I denne forbindelse presenterer vi også et spesiallaget introduksjonskurs om sammenhengen mellom kropp og sjel, som vi er helt alene om å tilby.

Mer om bakgrunn

William Goldsack tok medisinsk embetseksamen i Oslo og turnus i Kristiansund. Så jobbet han i Nord-Norge før han flyttet til Sverige og ble der i 9 år. I 1994 kom han tilbake til Norge som spes. i allmennmedisin og startet på NIMI. Her har han videreutdannet seg til Spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering, og blitt Idrettslege NIMF (Norsk Idrettsmedisinsk Forening). William jobber både på Hjelp24 NIMI, og som rådgivende lege, blant annet for Gjensidige i skadesaker. Han har også et år med kognitiv terapi i regi av Fysikalsk medisinsk forening.



«Det beste med jobben min er muligheten jeg har fått til å utvikle meg i en faglig retning som er interessant og som jeg tror vil kunne hjelpe mange som sliter med komplekse problemstillinger» sier William Goldsack.

Praktisk kursinfo:

Sted: Hjelp24 NIMI Ullevaal Stadion

Varighet: 3 timer

Pris: Kr 650,- (avgiften refunderes dersom man fortsetter på LP-kurs).