



Liv Tidemann Førland
Orshaugen 9
Postboks 578
5501 Haugesund
Tlf: 52 72 15 14
Mob: 909 88 785
E-post: livoglyst@hotmail.com
www.liv-lyst.no

LIV TIDEMANN FØRLAND:

er eier, leder og instruktør på Liv & Lyst. Liv er utdannet kroppøvlingslærer, og har jobbet i ungdoms- og videregående skole i 30 år. Hun har videreutdanning i aromaterapi, idretts- og klassisk massasje. Liv startet "Liv & Lyst" i 1996. Hun ønsket å ha et treningssenter for kropp og sjel. Liv er instruktør i blant annet Qi-gong, som hun har trent siden 1996, med jevnlig oppdatering- og oppfølgingskurs, og har selv kurset lærere og helsepersonell i denne treningsformen.

Martha - enkelt og greit - 41 67 20 11



TRENINGS- OG KREATIVITETSSENTER

Vi tilbyr følgende:

YOGA

En blanding av styrke, smidighet og pusteteknikk. Stillinger som du går langsomt inn og ut av, med pusten i fokus. Dette er en helhetlig trening for kropp og sinn, i en kombinasjon av fysiske øvelser, avspenning, pusteøvelser og meditasjon.

QI-GONG

En kinesisk treningsform som fokuserer på pust og meditasjon. Dette er en myk gymnastikkform med enkle øvelser som du kan bruke hver dag. Den er lett å lære og er en energi- og helsetreningsform som gir deg indre ro og som styrker kroppens selvhelbredende krefter.

AEROBIC

En kombinasjon av østlig og vestlig gymnastikk. Her lar vi følelser og stemning komme til uttrykk til kondisjon, styrke og avspenning kombinert med rytmiske og kraftfulle øvelser til god musikk.

Kreative torsdagskvelder

Våg å utforske nye sider ved deg selv! Vær med på å skape, dele og forme i et inkluderende miljø. Har du lyst å skape noe på tross av begrensninger du opplever? Slipp det vakre til i livet ditt!

Tidspunkt: Fra kl. 19.00 – 21.00:

1. TORSDAG I MND. - SY MED OSS

"Åpen" kreativtetskveld. Her får du hjelp med syprosjektene dine, nye ting eller omsøm/redesign. Sammen ser vi på hvordan umoderne eller fravokste plagg kan få nytt liv som favorittkreasjoner.

Det er ikke alltid så mye som skal til!

Ta gjerne symaskinen med!

Mette og Anne Grethe (SY MED OSS) og Susann (Bruktbutikken Sirkus) bidrar med kreativitet og syglede. Liv sørger for kaffe/te og litt attåt.

Kr. 200,- pr gang. Se også www.symedoss.no

2. TORSDAG I MND. - ALLSANG, POESI OG LITTERATUR

En uformell dele-kveld for deg som liker å synge, lese dikt eller annen litteratur. Har du en sang eller et dikt - så ta det med! Vi stiller med sanghefter og noen som trakterer keyboard og gitar.

3. TORSDAG I MND. - MALING OG MUSIKK

Glem maleteknikker og tegneferdigheter! Ta med farger og lerret/papir, og skaperglæden kommer!

4. TORSDAG I MND. - KULTURKAFÉ

Her kan du møte andre for en prat om kunst og kultur over en kopp kaffe/te og vafler. Kanskje du kan knytte nye forbindelser med andre som er opptatt av samme kunstneriske uttrykksform som deg selv? Kanskje du trenger inspirasjon for å komme i gang med en idé du har?

Program

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
16.45 - 90 MIN YOGA LINDA	17.30 - 60 MIN AEROBIC LIV	17.00 - 60 MIN QI-GONG ELIN	09.30 - 60 MIN MORGEN-TRIM LIV
18.00 - 90 MIN YOGA LINDA	18.30 - 90 MIN YOGA LINDA	18.00 - 60 MIN QI-GONG LIV	10.30 - 60 MIN QI-GONG LIV
19.30 - 60 MIN MENN STEP/ STYRKE BENTE	20.00 - 90 MIN YOGA LINDA		17.00- 60 MIN QI-GONG LIV
SJEKK www.liv-lyst.no Sjekk internettsidene for evt. endringer i programmet. Nettstedet oppdateres når nye ting skjer.			17.50 - 70 MIN YOGA BJØRG
SÅ FØLG MED! 			19.00 - 21.00 KREATIVE TORSDAGER SE EGEN INFO

Instruktører



LINDA BREISTIG

Yoga- og pilatesinstruktør. Utdannelse i fagene. 12 års erfaring som yogalærer. Utdannet fysioterapeut.



BJØRG JØRGENSEN

Yogainstruktør, praktisert yoga i over 30 år. Undervist på Liv & Lyst i 10 år med oppfølgende kurs. Var med og startet Haugesund barne- og ungdomsteater og ledet det i 18 år.



BENTE THORSEN

Aerobicinstruktør med mange års erfaring som instruktør. Sykepleier.



ELIN THORSEN

Leder meditasjon og Qi-gongtrening. Mange års erfaring og kurs. Utdannet sosionom, videreutdanning i NLP og coaching.



Tilrettelagte kurs

Vi tilbyr tilrettelagte kurs og foredrag til bedrifter, lag og foreninger.

Ta kontakt på mail eller telefon for en uforpliktende prat!

Vi har mange ulike tilbud som kan tilpasses de ønsker dere måtte ha!

Trening gir overskudd til livet!

