

# Healing hele helgen



Mary Høvring (fra venstre), Barbara Wagner og Anita Støva fra Randberg deltok på Anne-Birte Christensen (til høyre) sitt kurs i healing. (Foto: Kirsti Kastrup Sømme)

Fem damer fra Randberg brukte helgen på å lære healing av danske Anne-Birte Christensen.

AV KIRSTI KASTRUP SØMME  
kirsti@bygdebladet.no

Arrangør og initiativtaker til kurset i Stavanger var Mary Høvring, også hun bosatt i Randberg. Høvring praktiserer selv som healer, i tillegg til at hun jobber som økonom.

Kursholder, Anne-Birte Christensen, har blant annet holdt kurs i Spania, England, Hellas, Frankrike og Kuwait. Kurset i Stavanger var hennes aller første i Norge.

– Jeg har selv gått dette kurset i Danmark, Frankrike og Storbritannia. Nå ville jeg gjerne ha kurset her for å spre kunnskap her i området, forteller Mary Høvring.

## Gjenvinne balanse og sunnhet

Healing handler ikke nødvendigvis om å gjøre andre friske. Like mye handler det om at den som lærer healing, kan holde seg selv sunn og frisk.

– Kurset passer for alle som er interessert og vil jobbe med seg selv og gjenvinne sunnhet og balanse i sitt liv. Deltakerne må være parat til å se at det er en sammenheng mellom vårt sinn og vår fysiske kropp, forteller kursleder Anne-Birte Christensen.

Motivasjonen skal være at deltakerne ønsker å jobbe med seg

selv, men de lærer også en metode der de kan hjelpe andre.

Til sammen var det 14 deltakere på kurset, 13 kvinner og en mann.

## – Hjelp i en hektisk hverdag

Anita Støva jobber som lærer for handikappede barn. Jobben krever tålmodighet og er hektisk, men samtidig gir arbeidet med elevene mye energi. Anita mener kurset har lært henne metoder hun kan bruke for å få balanse mellom aktivitet og ro slik at hun får mer energi i hverdagen.

– Det var en veldig bevisstgjøring i forhold til sammenhengen mellom kropp og sinn. Stress setter seg fast i kroppen, sier Anita.

Selv merket hun en åpenbar forandring i løpet av kurset, for de vonde skuldrene og armene ble mye bedre.

– Noen andre ser meg med nye øyne og gir meg informasjon om hva det kan være som gjør at jeg har vondt, forteller hun.

## – Bruker energien riktig

Barbara Wagner var en av de andre deltakerne fra Randberg. Hun har i over 20 år jobbet som massør og muskelerapeut og er veldig opptatt av kroppen.

– Jeg må si at jeg har vært litt skeptisk til healing, men jeg har lest og hørt mye om emnet. På kurset føler jeg at jeg har lært å bruke min energi bedre i forhold til min arbeidssituasjon, forteller hun.

Som massør og muskelerapeut tenker hun mer på kundene

enn på seg selv, og noen ganger kan det føre til overbelastninger i skuldre og armer.

– Jeg tror dette kan brukes mer hvis vi lærer hvordan vi kan heale kroppen og re-generere energi, sier hun. For en travel jobbsituasjon kan også gi energi dersom kraften og energien i kroppen balanseres.

– Jeg er også styremedlem i massasjeforbundet og tror også det kan være aktuelt å arrangere et kurs for forbundets medlemmer senere, sier hun.

## Lange og intensive dager

Anne-Birte Christensen er overbevist om at kroppen har et energikretsloop, akkurat som den har et blodkretsloop. Et symptom eller «vondt» er i hennes øyne en blokkering i energikretsloopet.

– Da gjelder det om å få energien til å flyte igjen. Når energiene strømmer, da forsvinner symptomene og sykdommene, sier Christensen.

Hun syntes det var hyggelig å holde kurs i Stavanger.

– Folk var veldig åpne for å prøve noe nytt, sier hun smilende.

To lange og intensive dager med healing har gitt mersmak.

– Jeg håper at vi kan få kurset tilbake for neste sommer, sier Mary Høvring.

Anita Støva får healing av kursleder Anne-Birte Christensen.

