



KERNE DESIGN

NYHEDSBREV # 5 - FORÅR 2007

Velkommen til grisens år

*Et turbulent år
med både fremgang og hyggenygge i luften*

I år skiftede kalenderen årstal natten mellem den 17. og 18. februar efter den kinesiske månedskalender. Vi gik ud af hundens år og ind i GRISENS år.

Grisens grundlæggende egenskaber er glæde, nydelse, afslapning og et varmt hjerte. Grisen er det 12. og sidste dyr i dyrekredsen og elementet i år er ILD – dvs. at 2007 står i **Ildgrisens tegn**. Dette vil fremme selvtillid samt mod hos de fleste, og nogle mennesker vil få ekstra megen energi til store bedrifter.

De børn, der bliver født i år, får ildgrisens egenskaber: Gavmildhed, tolerance, oprigtighed og humoristisk sans – men de kan også være: Naive, egoistiske, stædige og humørsvingende.

Læs mere på næste side...

Indhold

Velkommen til grisens år	side 1
Nyt om HelseCenter Fyn	Side 3
Nyt fra Kerne Design	side 4
Et læserbrev...	Side 6
Kærlighed med FengShui	Side 7
Aktiviteter foråret 2007	side 9
Opslagstavlen	Side 11



Nyhedsbrevet udgives af

Kerne Design v/Kirsten Teichert
HelseCenter Fyn
Middelfartvej 115
5200 Odense V
Tlf.: 6531 3107
E-mail: kerne@mail.dk
Web: <http://www.kernedesign.dk>



Nyhedsbrevet er udarbejdet i samarbejde med freelance webredaktør Karen Storm.

Billedmateriale er udlånt af: freeimages.co.uk, bigfoto.com og morguefile.com

Tilmelding til nyhedsbrevet

Du kan tilmelde eller afmelde dig Kerne Designs nyhedsbrev på hjemmesiden:

<http://www.kernedesign.dk/nyhedsbrev.php>

Nyhedsbrevet udgives 4 gange årligt. Forår, sommer, efterår og vinter.



Vi har samtidig taget hul på et 2'er år – der står for elementet jord - med den feminine yin energi, der støtter kærlighed, parforhold, samarbejde, omsorg og langsom fremgang.

2007 er et yin år - hvert år skifter mellem at være et yin år og et yang år.

Kombinationen af ild/yang-energi i et yin år kommer til at præge året - med urolige og skiftende energier og ustabilitet til følge. Specielt sundhed, økonomi og transportområderne vil være udsat for disse skiftende energier, der kan give såvel store gevinster som bragende nederlag. Pas især på økonomien efter sommerferien (fra 7.august).

Alt efter dine Ni Ki tal (kinesisk astrologi – udregnes efter din fødselsdato) vil du opleve forskellige grader af Ildgrisens og 2'er årets påvirkning.

Året er godt til:

- at afslutte projekter
- uddannelse indenfor pleje og omsorg af mennesker og dyr
- at få fjernet "gammelt snavs under gulvtæppet"
- at planlægge fremtiden - så nye frø
- graviditet/moderskab
- at leve et roligt og kærligt hverdagsliv

Et par gode råd, der gælder for 2007:

- undgå at sidde med ansigtet vendt mod nord
- tid til at rense ud i "gammel modstand"
- hæng et vindspil med 5 klokker og/eller 6 pinde i metal op i NV for centrum af boligen for at dæmpe de uheldskabende energier

Undgå følgende i 2007:

- at starte ny karriere – nye aktiviteter
- at KÆMPE for noget – årets energi støtter roligt fremad

Med andre ord 2007 er bedst til oprydning – såvel praktisk som mentalt - og i øvrigt til omsorgsfulde aktiviteter, hygge og hjemmeliv, hvor andre menneskers ve og vel er i højsædet. 2007 er et godt år at stifte familie, at gifte sig og til at fremme gode samarbejdsrelationer.

Kirsten T., feb. 2007



Nyt om HELSECENTER FYN

HelseCenter Fyn havde 2 års fødselsdag den 1. december 2006. Centret er kommet rigtig godt i gang, aktiviteterne stiger løbende. Desværre har der været en del udskiftning af lejere. Men nu håber vi på ro til stille fremgang for alle, hvilket året jo er ideelt til.

Her følger en oversigt over lejerne på HelseCentret 2007

I rum nr. 1 er psykolog Faten flyttet ind

I rum nr. 2 er Kirsten Thorslund forsat ved at rygeafvænne folk

I rum nr. 3 giver Nilas Body-SDS massage

I rum nr. 4 har Perry indrettet sig i nogle stilrene, røde omgivelser

I rum nr. 5 giver fysioterapeut Marianne forsat helhedsbehandling – ligesom Kim i rum nr. 6 – som også har specialiseret sig i nakkeproblemer.

Charlotte er på vej ud af rum nr. 7 og der er flere, der har vist interesse for at leje rummet. Vi har imidlertid et ønske om at få det lejet ud til én med nogle andre behandlingstilbud end de nuværende lejere fx en kostspecialist, en læge, en socialrådgiver eller en anden med gode energier – ring hvis du kunne være interesseret.

I rum nr. 8 sidder psykolog Kirsten Grabbert, jordemoder Helene og psykoterapeut Charlotte Popp på skift og samtaler med deres klienter

I rum nr. 9 giver Kenn Body-SDS massage

I rum nr. 10 er Jette flyttet ind med sin fodplejeskole.

I træningssalen kan man møde både Marianne, der underviser i pilates og Kenn, der træner med sine hold flere gange om ugen, og er du i lykkelige omstændigheder, kan du mødes med Helene. Vil du bare sidde stille og lytte, kan du komme og høre et af vores foredrag - den første onsdag i måneden kl. 19 – 21. – se yderligere på hjemmesiden

www.helsecenterfyn.dk

Jeg er stadig en del af HelseCenter Fyn, men kommer der bare ikke så meget i det daglige, da det meste af mit arbejde er "ude hos kunderne"

Kirsten

Dette dejlige foto er sendt af Anette Bendix

Når du ser på billedet, så tænk over:

1. Hvilke følelser får du?
2. Undersøg de 5 elementer - træ, ild, jord, metal, vand
hvilke elementer er repræsenteret
3. Hvilken energi er der mest af
yin eller yang?

*Læs Kirstens FengShui analyse af
billedet på side 7*



Ergoterapeutstuderende Maria Dideriksen kommer i praktik hos mig i maj og juni måned. Det er Marias sidste praktik, inden hun skal skrive slutopgave. Maria regner med engang at nedsætte sig som privatpraktiserende ergoterapeut og vil derfor gerne afprøve dette område.

Jeg har tidligere haft en praktikant, Helle, og det gik jo fint – flere af mine kunder fik glæde af, at vi var 2 terapeuter, der kom ud for at vejlede om den ergonomiske indretning af arbejdspladser og om arbejdsmiljøet - og at de samtidig kun skulle betale for én terapeut (kun min timeløn).

Det bliver nu muligt igen - skulle du være interesseret i dette tilbud, kan du kontakte mig på tlf. 6531 3107 eller sende en mail: kerne@mail.dk.

Stresskonsulent

I efteråret 2006 gik jeg på kurser hos Ole Larsen og kan nu også kalde mig Stresskonsulent – ja, endog "klappeinstruktør". Ole har sin mening om tingene, og den holder han *ikke* for sig selv, ligesom han har en ret spændende vinkel på stress og "et liv uden stress". Jeg vil gerne afprøve nogle af disse nye værktøjer, sammen med min 20 års erfaring som ergoterapeut.

Der findes flere forskellige ergoterapeutiske undersøgelsesredskaber - skemaer til at finde ud af klienters funktions- og aktivitetsniveau (evt. arbejdsevne) - inden den ergoterapeutisk intervention. Jeg skønner i hvert enkelt tilfælde, hvilket af skemaerne jeg vil bruge.

Jeg kunne godt tænke mig at afprøve 3 af de skemaer, jeg oftest bruger. Og den måde at én klient undersøges ud fra begge undersøgesskemaer – behandlingen/aktiviteterne sættes i gang – og afslutningsvis evaluere på, hvilket undersøgesskema, der fungerede bedst efter formålet
Det er på ingen måde en videnskabelig undersøgelse – blot en justering af mit eget arbejde.



* Se yderligere på hjemmesiden www.kernedesign.dk om ergoterapeutiske undersøgelser

Gruppen RELAX

Som du kan se af ovenstående har jeg altså *hele* 3 ønsker:

- o at afprøve de nye stress redskaber
- o at sammenligne 3 ADL-undersøgelseskemaer
- o at gøre nytte af Marias nye ergoterapeutiske viden og arbejdskraft

Derfor har jeg tænkt mig - at starte en gruppe "RELAX" og søger dermed personer med symptomer på stress.

Jeg søger 8 "forsøgspersoner" med symptomer som fx:

- o hovedpine
- o smerter i ryggen og/eller andre led
- o mavesmerter, kvalme, svimmelhed
- o depression
- o angst

til gratis behandling

Du binder dig til:

- o en forsamtale
- o interview og 2 undersøgelseskemaer
- o fremmøde 1 x ugentlig i 8 uger - ca. 2 timer pr. gang
- o evaluering og afslutningsamtale

Et personligt program tilrettelægges ud fra 2 ergoterapeutiske undersøgelser og sammensættes ud fra følgende muligheder:

- o Undervisning bl.a. om stress-strategier
- o Samtale om vaskelighederne
- o Sjov og let motion
- o Sansestimulering/sanseintegration
- o Rygøvelser
- o Afspændings- og energjøvelser
- o Massage og meditation
- o Lys- og lydterapi
- o Gruppesamvær

Du giver:

Fremmøde samt din opmærksomhed

Du får:

Gratis behandling

Behandlere:

Ergoterapeutstuderende Maria Dideriksen og
Ergoterapeut og stresskonsulent Kirsten Teichert

Yderligere info:

Ring til Kirsten tlf: 6531 3107

Tilmelding:

E-mail til kerne@mail.dk



Et læserbrev ...

Feng Shui – virker det?

Min interesse for Feng Shui startede tilfældigt med en bog om emnet. Jeg blev fanget af det og læste mere og mere – og blev mere og mere forvirret. Glad var jeg, da jeg så, at der på aftenskole var et kursus om Feng Shui. På den måde mødte jeg Kirsten, som jeg siden med stor glæde har haft kontakt med. Jeg vil ikke sige, at hun er min guru – men hun har vejledt mig flere gange.

Jeg har flere eksempler på, at gode ting er sket, når jeg har brugt Feng Shui – men et af de mere markante er følgende:

Kirsten var på konsultation hos mig – selvom jeg synes, jeg ved meget om Feng Shui, så kan det være svært at se alting hos sig selv. Jeg syntes, der var nogle ting, som jeg gerne ville have bedre eller ændret i mit liv. Det fik vi snakket om, og samtidig sagde Kirsten, at jeg godt kunne aktivere mit område for penge/ indtjening. Jeg synes egentlig ikke, at jeg mangler noget, men gjorde alligevel, som hun sagde. Et af rådene var, at jeg skulle hænge et høstbillede i vest!! Dvs. i mit bryggers. Hvor får man så lige fat i et høstbillede! Kort efter var jeg på besøg hos min svigermor – en dejlig varm dame, som laver skønne naivistiske malerier – og der på hendes væg hang et dejligt billede af fire høstarbejdere i en smuk gul kornmark. Vil du ikke lave sådan et til mig, spurgte jeg. Og få dage senere kom hun med et smukt lille billede magen til. Jeg blev glad og stillede det på min reol – i vestenden af stuen – men det kom aldrig op at hænge i bryggerset – det var alligevel for skørt!

Jeg tænkte egentlig ikke mere over det, men en måned senere vandt jeg i et lotteri på mit arbejde 10.000 Kr. – og ikke nok med det, så fik jeg en ekstra månedsløn, for overarbejde, som jeg ikke vidste, jeg havde tilgode.

Og det KAN jo godt være ganske tilfældigt – men hjemme hos mig står der – bare for alle tilfældes skyld: 2 mandarinænder i parforholdshjørnet – et høstbillede i vest – en grøn frø med rumpen mod hovedindgangsdøren osv. Folk bemærker det ikke, hvis jeg ikke fortæller om det – og jeg har det godt med dem og andre små finurligheder – så døm selv, om det virker.

Mange varme hilsner Karin

Tak Karin for dit oplysende brev!

Karin har skrevet dette læserbrev på min opfordring – efter Karin havde fortalt om sine oplevelser med FengShui ved et par lejligheder, bad jeg hende skrive dem, så vi kunne bringe det her i Nyhedsbrevet – for at fortælle om sine positive erfaringer med FengShui – måske andre kunne have glæde af/bruge denne erfaring. Karin aktiverer 7'er området i vest ved at hænge et høstbillede op og får derved en ekstra indtjening.

Men husk for at opnå samme gode resultat – skal du først rydde op og rense ud i dine omgivelser – derefter kan du aktivere de områder, du har mest brug for at optimere.

Kirsten

FengShui analyse af billedet på side 3 ved Kirsten



1. Følelser, som billedet vækker kunne være: Ro og harmoni, glæde, afslapning, ferieminder
2. Der er meget af vand, jord og træ elementerne - Ild er ikke repræsenteret
3. Der er mest yin energi – yin som netop repræsenterer: Ro, afslapning, stille glæde, omsorg og kærligheden i naturen.



Kærlighed med FengShui

Flere læsere har stillet mig spørgsmålet:

Hvordan tiltrækker jeg den rigtige kæreste?

Svar:

Når du gerne vil tiltrække en ny kæreste (eller forbedre forholdet til den, du har), er det 2-området, der skal aktiveres. 2-området ligger sydvest for centrum af din bolig og står for kærlighed, samarbejde og parforhold.

2-området hører til jord-elementet, og derfor er det vigtigt at bruge jordfarver (brune, gule, terrakotta, lys orange eller lyserød) eller ting fremstillet af jord fx porcelæn, sten i det område. Desuden er det vigtigt at støtte området med ild-elementet (de røde/stærke farver samt lys og pyramideformede ting). Endelig skal 2-området være ryddet op, rengjort og have balance mellem yin og yang (ligesom resten af din bolig), for at optimere kærlighed, samarbejde og parforhold for dig.

For at tiltrække "den rigtige kæreste" kan du hænge et billede op af den type, du ønsker at tiltrække eller måske lave en planche/udklip af de egenskaber, du søger – brug din kreative sans og meditér på det, du ønsker.

De energier du derved aktiverer – såvel inden i dig selv som i omgivelserne – vil tiltrække det, du søger.

2007 er netop et 2'er år, der tiltrækker de kærlige energier – et godt år for nye parforhold og ægteskab.

Så det er bare om at komme i gang!

♥ Kirsten



Derfor kan vort øje glædes...

*Derfor kan vort øje glædes
ved et billedes farvepragt,
thi det lys hvori det klædes
er naturens egen dragt*

*Derfor røres vi og vaktes
ved en digters fagre ord,
thi de druer, som os raktes
var fra livets rige bord*

*Alt, som ejer livets lue:
Rosens blus og havets blå,
Skovens hvalv og brynets bue
læbens fine folder små*

*Tankens hemmelige susen,
elskovsblikkets tavse sprog
lærkens sang og bækkens brusen
Alt er kunstens lærebog.*

*Tekst: Chr. Richardt, 1868
Melodi: Carl Nielsen, 1920*

Aktiviteter foråret 2007

Den vigtigste aktivitet er at nyde "naturens genopstandelse". Forårsmånederne marts, april og maj står for ny begyndelse, vækst og udvikling. Naturen er i fuld gang igen, alting spirer og gror. Solen ses mere og mere på himlen, fuglene er begyndt at synge deres dejlige morgensang.

Tiden er inde til at komme ud igen - ud i haven, ud i skoven, ud til vandet – bare ud og nyde og tappe den nye friske og spirende forårsenergi.



FengShui - modul 2

Uge 16 i Nyborg

Fra mandag d. 16/4 til torsdag d. 19/4 2007 – hver dag fra kl. 9:30 – 16:30.

På modul 2 arbejder vi med de indre energier – *Chi i kroppen*,

Harmonisering af de ydre energier med de indre - interview-teknik samt beskyttelse af egne energier

(FengShui intro-kursus nødvendig baggrund for at deltage)

Tilmelding: E-mail: Kerne@mail.dk

FengShui intro-kursus

Den 1. + 2. + 3. juni 2007 kl. 10 – 16

Pris for alle 3 dage: 1900 kr. inkl. moms og materialer

FengShui kan bruges til:

- o analyse af chi i landskab og omgivelser
- o arkitektur - bygningers form og udtryk
- o indretning af bolig og arbejdspladser
- o Udregning af Ni Ki tal – personlige energier - og
- o Gua tal – gode og støttende retninger
- o Timing – at være på det rette sted på det rigtige tidspunkt



FOREDRAG i dette forår

v/ Kirsten Teichert

FengShui på Yogaskolen i Nyborg

fredag den 11/5 2007 kl. 19 – 21

"Indret med god energi i omgivelserne – et godt liv og en sund økonomi"

Tilmelding: Finn Jensen Yoga-skolen: info@yogaundervisning.dk



"Et liv uden stress"

HelseCenter Fyn onsdag den 6/6 2007 kl. 19 – 21

Tilmelding: E-mail: kerne@mail.dk – eller tlf. 6531 3107



Nysgerrig nok til FengShui?

FengShui foredrag

Søndag den 22. april kl. 16 - 18

På Strandalleen 56 i Nyborg

Med FengShui kan du skabe balance mellem dine indre energier og energierne i omgivelserne (bolig, arbejdsplads, udendørsarealer)

De ydre energier påvirker os hele tiden.

FengShui giver dig redskaber, så du selv kan tage styringen og bestemme, hvilke områder i dit liv, der skal prioriteres - alt efter hvilke behov og ønsker du har indenfor:

風水

- Helbred + sundhed
- Parforhold + samarbejde
- Karriere + selvtillid
- Familie + børn + kærlighed
- Kommunikation
- Økonomi + fremtid

風水

FengShui er for rigtig mange mennesker blevet en lettere vej til et lettere liv

Pris: 50 kr. inkl. kaffe/te samt frugt og kage

Tilmelding og yderligere information

Kirsten Teichert
Tlf. 6531 3107
E-mail: kerne@mail.dk

FengShui Foredrag

Søndag den 22. april kl. 16 - 18
Strandalleen 56 i Nyborg

Rabat 50 % - hvis du medbringer denne billet

Opslagstavlen

FengShui konsultation

INSPIRATION TIL INDRETNING AF BOLIG, BUTIK OG VIRKSOMHED MED HARMONI OG TIMING

En konsultation består af en **forsamtale på ca. 1 time**, hvor der udleveres et spørgeskema for at klarlægge de ændringer, der ønskes foretaget

Indenfor de 9 områder:

- 1) fordybelse, undfangelse, forplantning
- 2) kærlighed, parforhold, samarbejde
- 3) helbred, vækst, firmastart, udvikling, familiekontakt
- 4) kommunikation, lykke og medvind, transport
- 5) ro, balance og sundhed
- 6) ledelse, planlægning, "hjælp udefra",
- 7) økonomi, kreativitet, børn
- 8) studie, indlæring, konkurrence
- 9) karriere, selvtillid, personlig udfoldelse

Konsultationen tager typisk fra 3 til 5 timer

Mundtlig vejledning og/eller skriftlig rapport indenfor følgende:

- indretning med FengShui efter personlige energier og gode retninger
- indretning af køkken, bad, soveværelse, børneværelse og diverse stuer
- have, adgangsforhold, indgangsdør, hall, garderobe
- indretning af arbejdspladser – evt. ergonomisk vejledning
- forebyggelse af stress - på arbejdspladsen
- møbler, kunst, farve og materialevalg
- måling af el-felter og jordstråler
- evt. hjælp til udrensning, oprydning og lettere flytteopgaver
- vejledning kan optage på bånd – video efter ønske

For at målrette tilbuddet til dig / din virksomheds konkrete behov, afgiver konsulenterne altid et skræddersyet uforpligtende tilbud.

Prisen afhænger af boligens/virksomhedens størrelse og kompleksitet. I tilbuddet bliver der taget højde for virksomhedens ønskede signalværdi, størrelse, interiør mv.

Telefonisk opfølgning indenfor 3 måned – efter aftale

Timepris: 600 kr. (+ moms for arbejdsmiljø opgaver)

FengShui konsulenterne:

Ina Teichert

Hovedsagelig:
København og Sjælland

Kirsten Teichert

Hovedsagelig:
Fyn og Jylland

Ønskes det – kan begge konsulenter komme på konsultation

Yderligere information:

Ring på tlf: 65313107 eller mail: kerne@mail.dk

