

- FYSIOTERAPI
- AKUPUNKTUR
- MINDFULNESS
- COACHING
- EFT
- QIGONG
- SOMA MOVE
- YIN YOGA
- BWELL
- MASSASJESTOL



Eilen Austli,
fysioterapeut & akupunktør





My policy is the
policy of kindness

DALAI LAMA

JEG LETER ETTER DET GODE, OG JEG FINNER DET. ALLTID!

Siden jeg startet min arbeidskarriere som fysioterapeut i 1995 har jeg vært heldig å møte mange mennesker på deres livsveg. Livserfaring og utdanningsforløp har lært meg hvordan jeg best kan møte klienten der hen er - og dermed tilpasse behandlingen til hver enkelt. Jeg bidrar med min fulle tilstedeværelse - og med varmhjertet støtte. Vit at du er veldig velkommen!

NOEN GANGER...

kan det gjøre godt å vende oppmerksomheten innover. Jeg har erfart at EFT (Emosjonell Frigjøringsteknikk), Mindfulness, Qigong og Yin Yoga kan bidra til økt fokus og opplevelse av tilstedeværelse i eget liv. Kanskje du vil prøve det sammen med meg?

TRENING

Bli med på Mindfulness, Qigong, Yin Yoga og høyintensiv sirkeltrening. Følg meg på facebook for informasjon om treningsgrupper - eller ta kontakt hvis du ønsker et helt eget opplegg. Jeg sprer gjerne det glade budskap - og vil gjerne dele det jeg har lært med deg og resten av verden.



MINDFULNESS

Mindfulness er en meditasjonsmetode som er utviklet for å redusere indre stress. Gjennom ulike mentale øvelser med fokus på pust kan man oppnå økt livskvalitet, kroppsbevissthet og ro i sinnet. Mindfulness består av teknikker som kan bidra til at man får nærmere kontakt med seg selv og sine følelser. Jeg har utdanning som Mindfulnessinstruktør fra dr. Andries Kroese og tilbyr veiledning enkeltvis eller i grupper. På klinikken kan du få kjøpt CD med mindfulness-øvelser til hjemmebruk.

QIGONG

Medisinsk Qigong er en kinesisk treningsform som består av rolige bevegelser, pusteøvelser og opptrening av økt oppmerksomhet. Treningsformen er skånsom og herlig! Over 70 millioner kinesere starter dagen med å gjøre Qigong i nærmeste park, og det kaller jeg en flott start på dagen! Jeg elsker å ta treningsgrupper med på toppen av Oftenåsen for å trene Qigong; det gir en fantastisk følelse av frihet. Vi er mange som har erfart at å være ute, i aktivitet og i kontakt med naturen er den beste medisinen. Jeg tilbyr ukentlige grupper med Qigong på klinikken, både på dagtid og kveldstid. Lyst til å prøve? Bli med da vel!



Hvert skritt er fred...

THICH NHAT HANH



SOMA MOVE

SOMA MOVE® er en helhetlig treningsform som er atletisk og sterk, men samtidig myk. Man jobber med kroppen som eneste verktøy og timen foregår barbert på yogamatte. På timen går man gjennom en uavbrutt serie med bevegelsesmønstre som utfordrer både bevegelse, stabilitet, balanse og styrke. Flyt og kraft er sterke nøkkelord på timen, og fokuset er å arbeide med hele kroppen som en enhet. Bli med på en annerledes og rå treningsform, bli med på SOMA MOVE®!



Stikkord for Soma Move:
Kraft, rytme, eleganse og stillhet = flyt!



All is well!

YIN YOGA

I Yin Yoga utføres øvelser sakte og med tilstedeværelse. Stillingene holdes lenge og muskulatur, bindevev og ledd tøyes og styrkes samtidig som vi arbeider med avspennende pust. Den rolige yogaformen gir tid og rom til å lytte innover og til å være mindful. Bevegelsene støttes opp med yogahjelpemidler som klosser og tepper. Øvelsene tilpasses til den enkelte deltager - og anbefales derfor for alle. Treningstidene finner du på facebook. Velkommen!

COACHING


Som coach holder jeg på med gullgraving: jeg er opptatt av å finne "gullet" i folk. Coaching handler om å frigjøre og utvikle menneskers potensial. Det handler ikke om å «reparere», men om å løfte opp det som er bra. Den enkeltes verdigrunnlag og motivasjon brukes som grunnlag for å finne vegen videre. Med indre overbevisning kan det skapes en handlekraft som er sterk, grensesprengende og solid forankret i den enkelte. Coaching kan få stor betydning for den enkeltes livssituasjon. Kanskje kan vi sammen finne vegen til gullet ditt? Hiv deg med!

EMOSJONELL FRIGJØRINGSTERAPI / EFT

EFT er en behandlingsteknikk som går ut på at terapeuten banker forsiktig på noen akupunkturpunkter på kroppen samtidig som at oppmerksomheten rettes mot utfordringen, som kan være stressrelaterte opplevelser, traumer eller lignende. EFT er en kombinasjon av kinesisk akupressur og moderne psykologi. EFT er uten bruk av nåler. Emosjonell helse er avgjørende for ens fysiske helse.

AKUPUNKTUR

Akupunktur er en av behandlingsmetodene innenfor tradisjonell kinesisk medisin og har sine røtter 2000 år tilbake i tid. I akupunktur forklares sykdommer/ lidelser som ubalanse eller blokkering av livsenergien, den såkalte Qi. Ved akupunkturbehandling benyttes svært tynne nåler som stikkes i bestemte akupunkturpunkter. Akupunktur kan brukes både forebyggende og ved akutte eller kroniske plager. Akupunktur lar seg kombinere med andre typer behandling.



Jeg er hjemme
Jeg er fremme...

BEHANDLINGSTILBUD

1. konsultasjon/undersøkelse: kr. 750,-

Individuelt tilrettelagt behandling:

Akupunktur, fysioterapi, infrarød varmebehandling, kopping, EFT, massasje.

Pris avhenger av tidsbruk:

Inntil 60 min: kr. 650,- / Over 60 min.: kr 700,-

Coaching 90 min. 890,- / Hypnoterapi: 790,-

Gruppetrening:

Klippekort: 20x: 2.400,- / 15x:2.100 / 10 x:1.600,- / 5 x: 900.

Drop-in: 200,-



Bwell PowerNAP
massasjestol drop-in
15 min: 150,-
Bwell massasjestol
kombinerer fysisk
avspenning med mental
trening. Lydsporene
består av mental
trening og øvelser for
mindfulness,
visualisering og
avspenning.

A photograph of a sunset over a body of water. The sky is filled with horizontal bands of orange, yellow, and blue. The water reflects the colors of the sky. In the foreground, there are dark, silhouetted rocks. A large, white, decorative circular frame with a scalloped edge is superimposed over the center of the image. Inside the frame, the text 'Tid for en ny start?' is written in a simple, black font.

Tid for en ny start?

FOR BEDRIFTER

At trening og mindfulness er nyttig for trivsel og motivasjon er velkjent for de fleste. Inngå bedriftsavtale med fysioterapeut, qigong, yin yoga- og mindfulnessinstruktør Eilen Austli, og oppnå store fordeler:

- Fri tilgang til alle gruppetreninger
- Fri tilgang til alle bevegelsesgledegrupper
- En gratis time i uken i B-well massasjestol
- 10% rabatt på Eilen spesial (se informasjon neste side)
- Innmeldingsavgift kr 1.100,- pr. person
- Månedspris kr 529,- pr. person
- 12 måneders bindingstid
- Hele årssummen faktureres ved oppstart
- Bestill på: eaustli@gmail.com



Bli med og spre det glade budskap!
På klinikken selges spreke t-skjorter med
teksten "Få kjærlighet til å skje her!"
laget av Astri Hansen Juvik.



EILEN SPESIAL

- 10% rabatt med bedriftsavtale

Eilen spesial består av en mix av fysioterapi, akupunktur, mindfulness, infrarød varme, EFT, kopping, samtale, egentrening, "hjelp til selv-hjelp", coaching og massasje. Med kunden i førersetet tilpasses behandlingene individuelt.

GRUPPETRENING

- Fri tilgang med bedriftsavtale

Spesialtilpasset og variert program med høyintensiv trening, yin yoga og qigong eller tabata. Passer for alle uansett treningsnivå. Mindfulness og positiv feedback er alltid en del av programmet

Påfyll gir overskudd!

BEVEGELSESGLEDEGRUPPE

- Fri tilgang med bedriftsavtale

En roligere treningstime med fokus på balanse og pust. Treningsøkten tilpasses hver enkelt gruppe og avsluttes med deilig yin yoga med lange dype tøyninger. Passer for alle uansett treningsnivå. Meditasjon, mindfulness og positiv feedback er alltid en del av programmet.



KUNSTFOTO gir meg kraft, påfyll og glede.

Jeg er opptatt av menneskers utviklingspotensiale - også mitt eget. I denne brosjyren har jeg vist fram en ny side av meg selv: alle bildene er tatt, iscenesatt og/eller redigert av meg. Og det synes jeg er artig! Fotointeressen har vokst fram de senere årene, og den gir meg stor glede.

Det er i naturen jeg finner de fineste motivene. Jeg på evig jakt etter det fineste lyset, og det finner jeg ofte på steder som ikke alle legger merke til ved første øyekast, som for eksempel i en søledam, ved et gammelt tre eller i et stort rør.

Jeg setter stor pris på tilbakemeldingen jeg fikk fra fotograf Gerhard Pallister:

*“I love your unique subjects and style.
So refreshing and different.
You capture things that so many
people do not see and turn them
in to beautiful images.”*

Følg meg gjerne på instagram - der legger jeg jevnlig ut bilder. #eaustli. Du er varmt velkommen til klinikken for å se på flere bilder som er utstilt der.



TERAPEUTISK KUNSTFOTO

Mange trenger litt hjelp for å lande i en hektisk hverdag. Å se på bilder som treffer og som formidler håp og lys kan gi støtte eller kraft. Mange benytter seg av Eilens terapeutiske bilder i hverdagen for å finne vegen ut av kronglete tankebaner.

På klinikken er mange av Eilens bilder utstilt - og tilgjengelige for salg. Bestill det bildet som du trenger i det formatet du ønsker. Eilen har den unike evnen til å finne gull i det enkle. Følg henne på instagram for inspirasjon og påfyll: eaustli!

Eilen vil godt og gjør godt!



LYS TIL OVERS

Tekst skrevet av Astri Hansen Juvik, hentet fra boka “Livet. Minutt for minutt”

Jeg har hender som eldes, de blir eldre nå. En gang var de det fineste jeg hadde; lange pianofingre, glatt hud og negler slik du ser dem i magasiner.

Uansett hvor jeg er så har jeg hendene med, de er like foran meg og først mot verden. De vet noe om å ta borti gørr, ta borti fløyel. De har banket på ruter og kan åpne en dør. Med de kan jeg løfte, lugge, skyve, slå, puske eller dra.

Jeg har klart meg så langt, men nå skjer det noe og huden blir tørrere, leddene større, musklene mindre. Hendene mine er blitt som nye, jeg kjenner de nesten ikke igjen.

De vises nå, alle turene jeg har gått, soldagene, vinterstormene. De har klistret seg til meg og jeg kan ikke riste de av meg. Dagene bak skimtes i hendene og jeg kan se framtid i dem.

Gjennom år har neglene vært dekket av alle farger. Time etter time har gått med til å file og lakke. Dus rosa, skarp turkis eller dyp burgunder. Jeg har stått vakt og smurt på tube etter tube med håndkrem. Huden har vært glatt og verdt å vise fram. Men nå begynner den å vende seg mot meg. Jeg kjenner den fortsatt igjen, men det flater ut.

Hendene gir seg ikke, de duger fortsatt. De er verktøy for komplekse operasjoner. Jeg kan fjerne treflis med pinsett, stilne gråt ved å stryke og måle feber i blinde. Jeg liker på plass minner som krever millimeter-presisjon og full tilstedeværelse.

De vet hvor jeg er, holder fast og finner fram. Hvis jeg lukker øynene så griper de strå, lukker om steiner, stryker over kjente vegger. Med hendene fremst vet jeg når jeg skal sprette tilbake hvis det brenner.

De har vært gjennom trøbbel og de har vært i himmelen. Noen dager verker de, som om hodepine har trukket ned. Da hender det at jeg kjenner meg stolt: jeg tåler dette! Jeg tåler at årene går! Og jeg har overlevd helt til hit!

Det er lett å knipe neven sammen til en klo, presse luften ut og kjenne blodet stoppe opp. Da kan jeg holde til jeg knapt klarer mer, telle til ti, telle til tusen, for så å slippe.

Jeg kan ganske enkelt rette fingrene ut, sprike og la svalere luft slippe til. Jeg kan la det stå til.

Jeg har masse lys til overs.

TEKST + BILDER = GULL

I samarbeid med forfatter Astri Hansen Juvik har jeg laget boken “Livet. Minutt for minutt”. Boka og bilder fra boka kan kjøpes på klinikken.

Jeg viderefremidler også salg av t-skjorter og handlenett laget av selveste Astri Hansen Juvik med teksten “Få kjærlighet til å skje her!”



LYS TIL OVERS...

Jeg har hender som eldes, de blir eldre nå. En gang var de det fineste jeg hadde; lange pianofingre, glatt hud og negler slik du ser dem i magasiner.

Uansett hvor jeg er så har jeg hendene med, de er like foran meg og først mot verden. De vet noe om å ta borti gørr, ta borti fløyel. De har banket på ruter og kan åpne en dør. Med de kan jeg løfte, lugge, skyve, slå, puske eller dra.

Jeg har klart meg så langt, men nå skjer det noe og huden blir tørrere, leddene større, musklene mindre. Hendene mine er blitt som nye, jeg kjenner de nesten ikke igjen.

De vises nå, alle turene jeg har gått, soldagene, vinterstormene. De har klistret seg til meg og jeg kan ikke riste de av meg. Dagene bak skimtes i hendene og jeg kan se framtid i dem.

Gjennom år har neglene vært dekket av alle farger. Time etter time har gått med til å file og lakke. Dus rosa, skarp turkis eller dyp burgunder. Jeg har stått vakt og smurt på tube etter tube med håndkrem. Huden har vært glatt og verdt å vise fram. Men nå begynner den å vende seg mot meg. Jeg kjenner den fortsatt igjen, men det flater ut.

Hendene gir seg ikke, de duger fortsatt. De er verktøy for komplekse operasjoner. Jeg kan fjerne treflis med pinsett, stilne gråt ved å stryke og måle feber i blinde. Jeg liker på plass minner som krever millimeter-presisjon og full tilstedeværelse.

De vet hvor jeg er, holder fast og finner fram. Hvis jeg lukker øynene så griper de strå, lukker om steiner, stryker over kjente vegger. Med hendene fremst vet jeg når jeg skal sprette tilbake hvis det brenner.

De har vært gjennom trøbbel og de har vært i himmelen. Noen dager verker de, som om hodepine har trukket ned. Da hender det at jeg kjenner meg stolt: jeg tåler dette! Jeg tåler at årene går! Og jeg har overlevd helt til hit!

Det er lett å knipe neven sammen til en klo, presse luften ut og kjenne blodet stoppe opp. Da kan jeg holde til jeg knapt klarer mer, telle til ti, telle til tusen, for så å slippe.

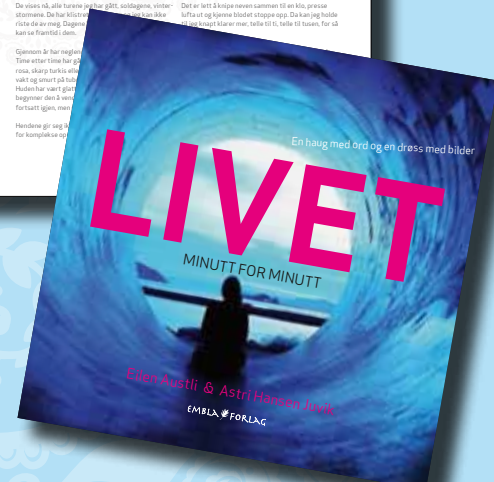
Jeg kan ganske enkelt rette fingrene ut, sprike og la svalere luft slippe til. Jeg kan la det stå til.

Jeg har masse lys til overs.

Jeg har masse lys til overs.

Jeg har masse lys til overs.

Jeg har masse lys til overs.





Kompetansesenteret for komplementærmedisin drives av Eilen Austli. Hun er utdannet fysioterapeut, akupunktør, mindfulness-instruktør, coach, EFT-terapeut, hypnoterapeut og qigong-trener.

TIMEBESTILLING

Bestilling, avbestilling og endring av time kan gjøres på telefon **48 27 45 63**. Hvis du ikke kan komme til avtalt time, vennligst kontakt oss senest 1 døgn før avtalt time, hvis ikke må timen betales i sin helhet.

Vennligst infomer oss om en eventuell graviditet da dette har konsekvenser for behandlingen. Vi som arbeider her er underlagt taushetsplikt. Det betyr at ingen personlige opplysninger kommer videre til andre.



Eilen Austli

KOMPETANSESENTER FOR KOMPLEMENTÆRMEDISIN

Tlf. 48 27 45 63 / eaustli@online.no / Instagram: [eaustli](#) / Facebook: [Eilen Austli](#)



Eilen Austli

Tlf. 48 27 45 63 / eaustli@online.no / Instagram: [eaustli](#) / Facebook: [Eilen Austli](#)