

# MÄSSA FÖR KROPP & SJÄL

Livsstilsmässan 17–18 februari

Att kropp och själ hör samman är vi nog alla eniga om. Mår inte själen bra, känns det inte bra i kroppen. Därför är både god kost, fysisk och emotionell träning samt inre frid viktigt för att uppnå bra hälsa. Årets livsstilsmässa den 17-18 februari i Exercishuset i Göteborg erbjuder ett stort utbud från a till ö inom livsstil och hälsa.

**BENNY ROSENQVIST** håller Storseans. Han är ett känt medium och författare.



**ANNA-LENA VIKSTRÖM** håller Storseans och föreläsning om människans aura och auraseende.



**HASSE NYANDER** håller Storseans och föreläsning om "Vad är medialitet och hur funkar det?". Han är ett känt medium, healer och hypnoterapeut.



**CAMILLA OCH LISELOTTE ÖRNBERG** håller Storseans. De är kända från TV4, Det Okända. Liselotte arbetar med "stallbesök", djurkommunikation, healing och intuitiv ridning.



**PEHR TROLLSVEDEN** håller Storseans. Han är ett känt medium från tv och har även författat flera böcker inom andlighet.



**T**ack vare en diger skara utställare blir det även i år en varierande mässa med stort utbud. Sjuk-sköterskor, naprapater, healers, stenexperter, spådamer, drömfångare, författare och terapeuter av olika slag med yoga, mindfulness, meditation och österländsk livsfilosofi som inriktning kommer att finnas på plats. I år är det femtonde året som mässan hålls och besökarna väntas bli fler än någonsin. Mässan gästas av flera seanser av Pehr Trollsveden, Anna-Lena Vikström, Camilla & Liselotte Örnberg, Benny Rosenqvist och Hasse Nyander, och det kommer det även att erbjudas olika föreläsningar för att nämna några exempel. På Livsstilsmässan kommer det att finnas olika sorters healing, terapier och meditation. Allt som säljs är ekologiskt och miljövänligt samt att det kommer att finnas både grönsaker, hälsokost, böcker och kläder med mera till försäljning. Sanya Raj är projektledare för mässan och hon uppskattar att allt fler börjar förstå vad bra hälsa handlar om.

– Hälsa handlar inte bara om kroppen, man måste se till hela människan för att må bra. Exempelvis är det otroligt viktigt att man är noga med sin kost och sin fysiska och emotionella träning. Det handlar om vad just din kropp behöver på alla plan. Vilka kombinationer av maträtter mår din kropp bäst av och vad ska du äta i respektive årstid? Det här kommer vi att betona på mässan. En lämplig kost som passar din kropp är även mentalt och emotionellt förebyggande, säger Sanya. Hon menar att exempelvis yoga är ett verktyg som vi människor har använt sedan urminnes tider.

– Både våra fysiska och psykiska tillstånd mår bra av yoga och i grund och botten är det någonting väldigt naturligt för oss. Vi erbjuder yoga i stor uträkning i alla våra städer på Livsstils- och hälsomässan.

– Ensamhet och tystnad är inte samma sak. Om vi förstod ensamhetens styrka skulle vi aldrig gå in i väggen. Vi möter vår själ när vi sitter i tystnad, säger Sanya. Någonting som är viktigt för att nå bra hälsa är ensamhet och tystnad som i grund och botten hjälper oss att nå vår inre resa. Denna inre resa ska vi människor påbörja i någon fas under vår livstid så att vi kan möta oss själva. Om det här kommer Sanya att hålla en tystnads- meditation-Guru Vandana klockan 12 båda dagarna för den som är nyfiken.

Några av våra utställare:



Johanna Brahe



Palli Jonsson



Eva Gärdback



Markus Gärdback



Liz Emanuelsson



Anders B. Johansson



Eva Maria Olsson



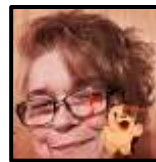
Lewis Ballantine



Pehr Trollsveden



Maxime Lebedev



Irene Jaeschke



Lotta Nordin



Sanya Raj



Theresa Blomqvist



Roland Rollandqvist



Line Lindegren



Charlotte



Olof Liljeström



Jan L. Franzén



Kajsa L. Brink



Jürgen Kappe



Alice Lindberg



Tanja Olsson



Per Olof Ahlström



Katri Kalemäki



Inge N. Nielsen



Kerstin Wilhelmsson