

frimodigt

Tina Ikonomidou & Wivi-Anne Nyberg

HelhetsAkademin



”Vi skapar mänsklig hållbarhet”

1. Vad jobbar ni med?

- Vi driver HelhetsAkademin i Helsingborg där vi tillsammans med 20-tal specialister arbetar med holistisk hälsa och erbjuder yoga, meditation, samtalsterapi, kroppsbehandlingar, yogaresor och yogalärodbildning.

Vår del i HelhetsAkademin, förutom att driva bolaget, är att vi är yogalärare, terapeuter inom olika områden, föreläsare och utvecklar ledare och medarbetare. Wivi-Anne som även är ayurvedisk hälsorådgivare har sammanfört den visdomen till den fysiska yogan och utvecklat ayuryoga, som även är en internationellt certifierad yogalärodbildning. Tina är kundaliniyoga- och meditationslärare och använder gongen som del i sitt undervisande och i sitt terapeutiska arbete.

2. Varför valde ni det?

- För att vår gåva är att bidra med den väg vi själva har vandrat. Vi drömde om ett helhetscenter där vi förenar västerländsk kun-

skap och österländsk visdom. Vi har båda erfarenhet från näringslivet i chefsbefattningar och känner ett stort behov att öka hälsoaspekten för människor i och utanför företag/kommuner. Vi tror på en värld där människor mår bra fysiskt, psykiskt, emotionellt och själsligt. Den världen vill vi vara med att skapa.

3. Vad ger det till andra?

- Vårt arbete bidrar med helhetsperspektiv på hälsa som vi anser ger bästa förutsättningar för balans. Det räcker inte att må bra i kroppen, utan lika viktigt är det att kunna förhålla sig till sina tankar, att ge utrymme till sina känslor och inkludera kontakten med sig själv.

Genom att fokusera på hälsans alla delar har vi människor större möjlighet att få ett balanserat och hållbart liv som inte handlar om att överleva utan om att leva.

4. Lever ni som ni lär?

- Vi möter livet med allt det för med sig och vårt bästa att välja utifrån den väg vi har valt att vandra. Att leva livet autentiskt och medvetet är en livslång resa som utmanar en att hela tiden vara än mer sann, klar och sårbar. Vi är vanliga människor som gör vårt bästa!

5. Vad säger ni om healing?

- Healing är livets naturliga tillstånd som uppstår när avslappning, närvaro och medvetenhet möts. Det sker i varje människa medvetet och/eller omedvetet, i möten mellan två och flera, och framför allt i och med naturen. Livet har en förmåga att hitta vägar till läkning.

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för er?

- Vi ser yoga, meditation och mantra/chanting som en terapiform för utveckling och läkning. Den går igenom det mentala, känslomässiga, kroppsliga och in i det själsliga. Utöver det är EQ-terapi en stark terapiform som Wivi-Anne arbetar med. Tina använder gong i meditation, dynamisk andning och samtal som terapiform.

”Vi är vanliga människor som gör vårt bästa!”

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Börja varje dag med inre fokus och rening genom att sitta eller ligga och fokusera på det långa djupa andetaget. Känn ditt andetag, känn din kropp, hör dina hjärtslag och kroppens alla delar. Att varje dag välja att vara en stund med dig själv och göra en sak i taget.

8. Vad är det viktigaste i livet för er?

- Att vara del i att skapa en hållbar värld. En värld där vi människor och vår hälsa får ett större värde och en högre prioritet. För oss är människors mående viktigt. Vårt eget mående, våra nära och kära, våra medskapare, deltagare och kunder. Hälsa är viktigt!

9. Vad är kärlek för er?

- Kärlek är vårt naturliga tillstånd. Det är livets rörelse som ger liv och som återskapar liv. Det är att komma hem i sig själv, att känna sig ett med livet och det levande som omger oss.

10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Vilken röst följer du? Är det ditt hjärtas röst? Din hjärnas röst? Dina känslors röst? Kanske är det dina präglingsröster? Hur låter dina inre röster? Lyssna och lär känna dem. Observera sedan vilken/vilka du följer. Det är en spännande lära-känna-resa.

Om Tina & Wivi-Anne

Namn Tina Ikonomidou & Wivi-Anne Nyberg.

Familj 5 barn med flera hjärtligt nära och kära.

Bor Helsingborg.

Astrotecken T: oxe. W-A: vattuman.

Vår inspiratör Livet, inre och yttre möten.

Gör vi helst Är i naturen, yogar, mediterar, skrattar och busar.

Bästa bok Så många. Vi älskar att läsa böcker.

Motto ”Vi skapar mänsklig hållbarhet”, ”In joy for balance”, ”Mod att se och möta”.

Hemlig talang T: Dansa till luftgitarr, W-A: Grym på att göra glace au four.

Aktuell med Expansion av HelhetsAkademin i Helsingborg.

Kontakt www.helhetsakademin.se

Mer info på sid 37.