



## Nyhetsbrev nr 5/2010

### GOD OG MAGISK FØRJULSTID!

Et helt fantastisk år er snart omme!

*Hva er du stolt av å ha gjort dette året?  
Hva er du takknemlig for å ha vært en del av dette året?  
Hva ønsker du deg for neste år?*

Jeg tror at nøkkelen til å lykkes ligger i de tre enkle spørsmålene over. Det å være et stolt og takknemlig menneske har en egen kraft. Når du er stolt av noe du har gjort, så betyr det at du tror på det du gjør. At det virkelig er viktig for deg og antageligvis også for en del mennesker rundt deg. Dersom du er takknemlig betyr det at du er ydmyk, ikke underdanig på noen som helst måte, men respektfull i møte med andre, og at du på denne måten ser din egen verdi akkurat som du ser alle andre menneskers verdi også.

I det siste spørsmålet ligger selve magien. Det å vite hva du ønsker deg, samme om det er et konkret mål eller en rosenrød drøm gir fokus og retning i livet ditt. Det er en sterk indre drivkraft i å vite *hva* du vil og *hvorfor* du vil det.

Når du vet det, kan du begynne å visualisere din drøm. Å visualisere betyr å se drømmen eller målet ditt i bilder som en deilig fantasi mens du lukker øynene og samtidig føler at du "lever i drømmen din". Dette og både se og føle gleden ved å leve ut drømmen samtidig, selv om det ligger langt frem i tid, er den magien du trenger for å lykkes!

Dette har vært et "hemmelig" verktøy for mange mennesker i mange hundre år og som har ledet de frem til å lykkes med sine drømmer, og er slett ikke noen ny "oppfinnelse" fra noen fancy coacher som meg. Det er rett og slett gode vibrasjoner som du sender ut fordi det er så godt å være deg når du lever i drømmen din. Og det du fokuserer på blir det mer av – så da er det jo like godt å fokusere på det gode og det du ønsker deg.

Lykke til med din magi i 2011!

Kjærlig hilsen

### AKTUELT:

#### INSPIRATION CLUB!

*BALANSERT MAT med  
Camilla Mørstad  
Onsdag 12. Januar kl.19.00  
Åpent for alle glade jenter!  
Påmelding!*

#### VAKRE STILLE KVELDER:

*Marianne Evina Brudevold  
fortsetter med Vakre Stille Kvelder  
i Villa Hvalstad denne våren.  
Første kveld i 2011:  
Onsdag 2.februar kl.19.00  
Påmelding!*

#### HEFTE TIL INSPIRASJON:

*Ta kontakt meg på mail – så  
sender jeg mitt inspirasjonshefte  
gratis til deg!*

#### ANBEFAL TIL ANDRE:

*Tips gjerne en venninne, kollega  
eller en annen bekjent om Ellens  
Vahrs Nyhetsbrev. Takk!*

#### DIN KOMMENTAR:

*Har du input, tips eller  
kommentarer til nyhetsbrevene  
eller forslag til dyktig, erfarne og  
inspirerende foredragsholdere til  
Inspiration Club! så skriv til meg  
på [ellen@ellenvahr.no](mailto:ellen@ellenvahr.no)*

#### FACEBOOK: Ellen Vahr

*Jeg vil gjerne være din Facebook  
venn. Så legg meg gjerne til!*

## INSPIRASJONSHEFTE GRATIS

Det er flere inspirasjonshefter på lager☺ Jeg sender i posten til alle som vil ha!

Det er min historie i korte trekk og hvilke skritt jeg tok for å kunne følge hjertet mitt og leve sant.

Dersom du ønsker å få tilstedt dette heftet gratis, kan du sende meg en mail med din postadresse på: [ellen@ellenvahr.no](mailto:ellen@ellenvahr.no)



## INSPIRATION CLUB! ÅRETS FØRSTE INSPIRASJONSKVELD – BALANSERT MAT ONSDAG 12. JANUAR, KL.19 - 21

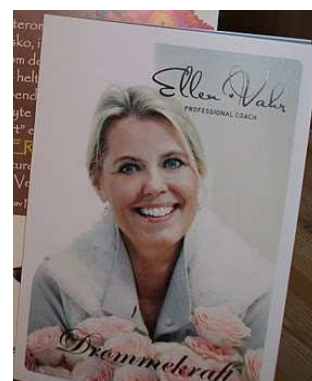
Inspiration Club! er i gang igjen etter et halvt års pause fordi jeg har skrevet på min bok om å følge hjertet og lykkes med drømmer☺ Nå er mitt manus snart inne hos min redaktør og derfor har jeg planlagt å holde en inspirasjonskveld i januar. Og hva er vel mer naturlig å snakke om i begynnelsen av januar enn sunnhet, velvære og overskudd.

Camilla Mørstad driver firmaet *Balansert Mat* og jobber på heltid med å inspirere mennesker til en sunnere livsstil. Hun har en sterk drivkraft og kjærlighet for å spre kunnskap om hvordan maten påvirker kroppen vår.

*Mange mennesker går rundt med uforklarlige smerter i kroppen og lurert på hvor energien ble av, dette er det mulig å gjøre noe med, sier Camilla. Camilla har selv slitt med helsen sin i mange år. I perioder var hun helt utslitt og utmattet. Ullevål, leger, alternative behandlere og alle mulige dietter og tabletter var min hverdag, forteller hun. Jeg fikk flere og flere diagnoser og vekten økte i høyt tempo. Jeg slet med lave jernlagre, lav blodprosent, lavt stoffskifte, blodsykdom som førte til blåmerker på hele kroppen, smerter i alle muskler, alltid trøtt og utslitt, noe som førte til dårlig humør og kort lunte. Det var ikke godt å være i min kropp. Følelsen av å ville masse, hodet fungerte jo, men med en kropp som ikke orket, var frustrerende og vondt. Jeg har 3 nydelige barn, men med en kropp som var smertefull og med veldig lav energi var det ikke alltid lett å være den mammaen jeg ønsket å være. Jeg var alltid sliten og i perioder måtte jeg ha hjelp til å kle på meg. Jeg måtte gå ett og ett skritt i trappen og noen ganger måtte jeg hvile i trappen på vei ned fra 2. til 1.etasje. Jeg bestemte meg for å gjøre noe med kiloene. Jeg bar på nesten 50 kilo overvekt og tenkte at den kampen kan jeg ta. Jeg hadde akseptert at jeg aldri ville bli frisk og var innstilt på å leve et redusert liv.....*

Velkommen til å høre Camillas vei vekk fra dette uføret og mot et liv med en sterk og vital kropp med riktig næring. Og hvordan hun fant motet til å realisere drømmen sin om å spre denne kunnskapen videre. Hun vil også dele noen tips og råd med dere om hvordan dere kan komme i gang med noen gode næringsrike rutiner for året 2011.

**Påmelding på mail: [ellen@ellenvahr.no](mailto:ellen@ellenvahr.no) eller tlf 974 03 946 senest tirsdag 11. januar kl.16.00. Begrenset antall plasser!  
Sted: Villa Hvalstad, Hvalstadåsen 7, 1395 Hvalstad.  
Tid: Onsdag 12.januar kl.19.00 – 21.00**



Camilla Mørstad  
[www.balansertmat.no](http://www.balansertmat.no)



VAKRE STILLE KVELDER - MARIANNE EVINA BRUDEVOLD  
VÅREN 2011 – VILLA HVALSTAD

*Vi har i 2010 gjennomført 6 Vakre Stille Kvelder og det har vært veldig populære kvelder. De fleste kveldene har vært fulle, med ventelister, og det er flere som har ønsket at disse kveldene skal fortsette. Derfor har vi satt opp fire nye kvelder hvor Marianne Evina holder sine Vakre Stille Kvelder i Villa Hvalstad – og den første kvelden i 2011 er onsdag 2. februar. Det er mange påmeldte allerede til alle kveldene frem til sommeren – så er dere interessert i å prøve en vakker kveld for alle sanser, så lønner det å melde seg på nå. Påmelding gjøres til meg på mail.*

En Vakker Stille Kveld er en kveld hvor vi i trygge rammer går inn i stillhet sammen. Vi har samtale og spørsmål før og etter stillheten. Under en del av stillheten kan du hvile på tykke liggeunderlag. Ta gjerne med en pute og et teppe for full nytelse. Kveldene er vakre og skal stimulere alle dine sanser. Det vil være meditasjonsøvelse rettet mot kveldens tema og det vil bli spilt vakker musikk deler av kvelden. De som ønsker kan også motta helende berøring under stillheten som vil hjelpe deg å øke energiflyten i kroppen.

**Følgende datoer høsten 2011 (alle kvelder fra kl.19.00 – kl.21.30 - men vi åpner dørene fra klokken 18.30 og har en ekstra halvtime til slutt fra kl.21.30 til kl.22.00 for de som ønsker å bli igjen og snakke om kvelden):**

onsdag 2. februar - Tema **Feminin energi**

onsdag 2. mars – Tema **Hjertet**

onsdag 6. april - Tema **Intuisjon**

onsdag 4. mai - Tema **Visdom**

Du kan gå på en kveld eller alle – det er helt opp til deg!  
Påmelding på mail til meg er nødvendig på grunn av begrenset antall deltagere (maks 12 pr gang).

Mail: [ellen@ellenvahr.no](mailto:ellen@ellenvahr.no) eller tlf 974 03 946

Sted: Villa Hvalstad, Hvalstadåsen 7, 1395 Hvalstad



EN VAKKER OG STILLE FØRJULSSTID  
ØNSKES DERE ALLE  
OG MÅTTE DITT NESTE ÅR BLI FYLT MED

DRØMMER  
HÅP  
KJÆRLIGHET  
RO  
STJERNESTØV  
MAGI

*Ellen Vahr*

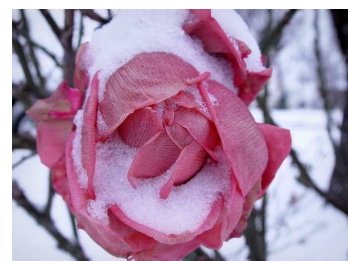


**essensiell**

AROMATERAPI - HEALING - CLAIRVOYANCE - MEDITASJON



*Marianne Evina Brudevold*  
[www.essensiell.no](http://www.essensiell.no)



*Vinter i Villa Hvalstad*