



At flenna er besta »kenningin«

– Eitt flenniskeið er besti durasnapsurin ið finst, sigur Vivian Sjóðklett, ið skipar fyri flenniskeiðum - eisini til jólaborðhald, sum nú stunda til

Vilmund Jacobsen

Vivian Sjóðklett, sum býr og er uppvaksin í Havn, eigur og rekur fyrirkunna kunstterapi.fo. Í síni fyrirkunu hevur hon nógvir møguleikar at bjóða viðskiftafólki.

Hon bjóðar ein kreativan, stuttligan og gevandi starvsfólkadag, har starvsfólkið verður sett í hásæti. Hon bjóðar sær at fara út á stovnar og hava kunstterapi fyri bólkum og einstaklingum, og fyrirkunna hjá henni kann eisini vera partur av skapandi verkætlanum, frígerandi dansi og meditatiónum.

– Nú heystið er komið, og tað stundar til jólafrókostar, bjóði eg meg fram at skipa fyri flenniskeiðum. Talan kann eisini vera um flenniskeið í samband við ymiskar aðrar veitslur, sum liggja fyri framman. Eitt slíkt skeið, sum varar í einar 45 minuttir, riggar gjarna best, áðrenn veitslan veruliga byrjar, sigur hon.



Besta kenningin

Vivian Sjóðklett sigur, at fólk, sum soleiðis hava hug til eitt flenniskeið, áðrenn rættiligt hol verður sett á veitsluna, gerast heit, væl fyri og klár til eitt stuttligt jólaborð.

– Tá vit loyva okkum at flenna, seta vit tíðina á "standby" og fylla okkum við gleði, kærleika og viður-

kenning, ið eftir mínum tykki er tann besta kenningin sum er - ja, eg tori at siga, at eitt flenniskeið er besti "durasnapsurin", sum finst. Ein slík løta er sum vitamin fyri kropp, sinn og sál.

Vivian bjóðar sær at koma á veitsluna og skipa fyri flenniskeiði.

– Ein slík løta riggar eisini, um veitslan er komin nakað ávegis, men

best er, at eg eri har, áðrenn fólk fáa alt ov nógv upp í høvdið.

Hon sigur, at hennara málbólkur við flenniskeiðum eisini eru bindiklubbar og fólk, ið taka seg saman at halda ein polterabend - ella, hvat tað nú kann vera, ið veitslan snýr seg um.

– Flestu njóta gott av einum slíkum skeiði, og tá eg havi fingist við hetta í eini 16 ár, veit eg av royndum, at eitt flenniskeið loysir væl upp og er eitt óført tiltak at seta hol á eina veitslu við.

Hon vísir á, at tað ikki er av tilvild, at læknar í gomlum døgum brúktu tað at fáa fólk at flenna sum terapi móti eitt nú tunglyndi og sjúkum.

Vivian sigur, at tað eru jú ikki øll, sum drekka til eitt jólaborð, og tá kann tað ikki minst vera gott við einum góðum flenniskeiði, har øll kunnu vera við.

– Eitt flenniskeið er eitt øðrvísi tiltak, sum eg avgjørt haldi er ein væl-

egnaður partur av einum jólaborði og veitslu annars, sigur Vivian Sjóðklett, sum vísir á, at tá vit hava flent, gerast vit avslappað, klárari í høvðinum og fáa yvirskot og orku til ein nýggjan innsats.

Kunstterapi

Kunstterapi er samanspæl millum kropp, sinn og útrykk, sum hon rópar tað. Kunstterapi er at vera skapandi fyri síðan at fata sítt egna "útrykk" við at seta orð á.

– Í breiðari høpi er kunstterapi eisini at arbeiða við kroppinum gjøgnum dreyamar, meditatiónum (djúphugsan) og symbolir (myndamál) og at vera skapandi á allan hugsandi hátt - og ikki minst at tora at ímynda sær, at alt er møguligt, sigur Vivian Sjóðklett, sum er at hitta á tlf. 556060 – og annars á heimasíðuni www.kunstterapi.fo

KOM OG FLENN

FLENNISKEIÐ

BESTI DURÐASNAPSURIN OG TAÐ REINA VITAMIN FYRI KROPP, SINN OG SÁL

TIT VERA HEIT OG VÆL FYRI OG KLÁR TIL EITT STUTTLIGT JÓLABORÐ.

TÁ VIT LOYVA OKKUM AT FLENN SETA VIT TÍÐINA Á STANDBY OG FYLLA OKKUM VIÐ GLEÐI, KÆRLEIKA OG VIÐURKENNING, IÐ ER TANN BESTA KENNINGIN SUM ER.

KUNSTTERAPI