

# Lívstílsstevnan 2009

Hotel Føroyar 17. & 18. oktober

**ORDILIGA  
HYGGENS**

## STÓR SKRÁ

**Leygardagur 17. oktober**

- 10.00 Stevnan letur upp – vælkominn
- 10.45 Stevnan verður sett
- 11.00 Guidelines, tá tú innrættar heimið v/Elin P. Andreasen
- 11.30 At liva gott við astma og allergi v/Jón á Steig
- 12.00 Kann man strúka rukkurnar burtur? v/Wellness.fo
- 12.15 Tvístøður hjá smábarnaforeldrum v/Jóngerð Poulsen, heilsufrøðingur hjá Gigni
- 12.45 Synergi Makeover v/Sunnevu & Petrinu
- 13.15 Ymiskir hættir at gerast lættari - kost, motión & operatión Solby Eliassen tosar við Ingun Gaardbo & Sólbjørn Thomsen
- 13.45 Gott samskipti millum pør - eisini um tit eru farin hvør til sítt v/J. Johannesen, terapeutur
- 14.15 Mini makeover av fólki á stevnuni v/Sunnevu & Petrinu
- 14.45 Trý fólk siga frá um at liva við krabbameini í brósti, prostata og húðini - sofaprát
- 15.00 Framløga av bókini "Hugnalig ítriv" v/Turid Christophersen
- 15.30 Mótashow - Klivin, Snák, TouChé, Shari og Vima
- 16.00 Alt er til diskussión... um tannáringar v/Bjørghild Djurhuus, heilsufrøðingur hjá Gigni
- 16.30 Míni bestu ráð um frísurur & skjóta makeup v/Sunnevu Thorsteinsson
- 17.00 Innrætta heim títt við persónligheit v/Elin P. Andreasen
- 17.30 Mótashow - Dreymer, Sonja Design, Júniik & Kallkyn
- 18.00 Alternativar viðgerðir v/Harmony Solby Eliassen tosar við Pætur Rasmussen & Sigrun Wardum
- 18.30 Lær at gera populerastu drykkirnir frá náttarlívinum í Havn
- 19.00 Dagurin endar við Samba v/ Debora Silva Santos
- 20.00 Stevnan letur aftur - kom gott heim, síggjast sunnudagin ;-)

### Lívstílsstílsskúlin

- 12.15 Lær at gera smoothies við skúmaðari mjólk v/Thomas Dam Búnýti
- 13.45 Lær at leggja kunstigar negl v/Matas
- 14.45 Tips til foreldur, har børn flyta heimanífrá v/Barbara Dahl Life & Business Coaching
- 16.00 Lær alt um slipsið og at binda slipsaknútt v/Kallkyn
- 17.00 Hoyr um møguleikan við networkmarketing v/Wellness.fo
- 18.00 Ítrivsskúlin v/Hugnalig ítriv

Vínsmakking verður í vinkjallaranum hjá Hotel Føroyum (fyri gjald) bæði leygardagin og sunnudagin - allan dagin.

### Sunnudagur 18. oktober

- 14.00 Stevnan letur upp – vælkominn
- 14.30 Míni bestu stylingráð v/Petrinu Mariu Berg
- 15.00 Dóttur mín hevur diabetes v/Símin Jákup Hansen, pápi
- 15.30 Mótasýning - TouChé, Shari, Dreymer, Sonja Design, Júniik, Kallkyn & Snák
- 16.00 Hjálp eg havi flogræðslu v/Jegvan Bæk
- 16.30 Coaching er IN – men hvat er coaching? v/Barbara Life & Business Coaching
- 17.00 Mini makeover av fólki á stevnuni v/Sunnevu & Petrinu
- 17.30 Um ættleiðing av børnum Solby Eliassen tosar við Heðin D. Poulsen, Ættleiðingar-felagið & Leilu Olsen, heilsufrøðingur hjá Gigni
- 18.00 Innrætta heim títt við persónligheit v/Elin P. Andreasen
- 18.30 Ráð um húð- og bróstkrabba v/Elieser Olsen, serlækna
- 19.00 Salongshow – kulastu frísurur í Føroyum
- 19.35 Vit trekkja lut um teir mongu góðu vinningarnar á atgongumerkinum
- 20.00 Stevnan letur aftur - kom gott heim ;-)

### Lívstílsstílsskúlin

- 15.00 Perlur v/Nomi Smykkur & Ur
- 16.00 Mátá tína heilsustøðu v/Harmony
- 16.30 Hvussu skal húðin viðgerast dagliga? v/Wellness.fo
- 17.00 Lær alt um slipsið og at binda slipsaknútt v/Kallkyn
- 17.30 Lær at pleyga tínar negl v/Matas
- 18.00 Lær at dansa til suðuramerikanskar rútmur v/Debora Silva Santos

Vínsmakking verður í vinkjallaranum hjá Hotel Føroyum (fyri gjald) bæði leygardagin og sunnudagin - allan dagin.

**Kostnaður einans**

**150,- kr.**

**Atgongumerkið við dyrnar**

### Sprelskeir framsýningarar

4ever • Akkuleya • Blátt Hvítt • Colorama • Cosméto • Dreymer • Krabbameinsfelagið • Fótbúni • Fotostudio • Gagnmeti, kostráðgeving • Gigni • Heilsustovan Harmony • Hugnalig ítriv • Inventar Tænastan • In•Tone clinic • Júniik • Kallkyn • Klivin • Barbara Life & Business Coaching • List & Innrætting v/Elin P. Andreasen • Lit & Stíl • Matas • Niels Brillur • Nomi Smykkur & Ur • Odu'sa Zoneterapi, RAB skrásettur alternativur viðgeri • Romantique • Sjóklátavirkið • Snák • Sonja Design • Thomas Dam Búnýti • Tjaldurs Apotek • Tógvhandilin hjá Vimur • TouChé • Shari • Waterlogic Føroyar • Wellness.fo

## VÆLKOMIN...

**Kostnaður:** Vaksin pr. dag kr. 150 • Børn 6-12 ár kr. 50 • Undir 6 ár ókeypis.  
Kom niðan við vinkonunum og fá tveir super duper dagar - ordiliga hyggens;-)

- Leygardagin 17. oktober kl. 10.00 - 20.00
- Sunnudagin 18. oktober kl. 14.00 - 20.00

**Gynergi**

Synergi • Tvørgøta 13 • 100 Tórshavn • www.synergi.fo  
Tel. 322355 • Fartel. 227464