



SIRI HOLE STENSSON

Personlige data:

Navn: Siri Hole Stensson

Født: 061172

Telefon: 40402851

E-post: siri@levlyst.no

MÅL

Mitt mål er å bidra til at mennesker kan bedre ivareta seg selv og sin helse gjennom forebyggende tiltak og fordelaktige livsstilsendringer ved sykdom. Bedret folkehelse er absolutt mulig i et mindre og større perspektiv som jeg ønsker å bidra enda mer til.

NØKKELKOMPETANSE

- 3 års erfaring innen internasjonal forretning i stort selskap som skal børsnoteres i England. Ansvarsområder for salg av prosjektet og aksjesalg. Arbeid med oppbygging av helt nytt Wellness prosjekt med både utforming av klinikk, innhold av terapier og terapeuter. Rekruttering av mange mennesker inn i prosjektet ved å holde presentasjoner både gjennom fysiske møter og online med mennesker fra hele verden.
- 13 års erfaring som terapeut innen livsstil, veiledning, undervisning og foredrag. Jobbet mye med hvordan mennesker kan ivareta seg selv med verktøy som kosthold, fysisk aktivitet, pusteteknikker, yoga og meditasjon. Bestått mange individuelt og i grupper. Gjennom bevisstgjørende endringsprosesser for å oppnå bedret helse og livskvalitet. Min «spisskompetanse» er bistand ved stress belastning over egen toleransegrense.
- 25 års erfaring fra undervisning innen ulike treningsformer - innendørs sykkel, styrke, step/aerobic, Pilates og Yoga. Seneste 8 år innen Medisinsk Yoga som er tilpasset helsevesenet blant annet opp mot flere ulike lidelser.
- 20 års erfaring fra hotell, service og turisme. Har jobbet i team med å snu prosjekt fra fiasko til suksess over flere år. Har jobbet med personalledelse og økonomi/budsjett ansvar innenfor resepsjon/booking avdeling, husøkonom avdeling og oppbygging av ny spa & fitness avdeling.

ERFARING

<u>Firma:</u>	<u>Stilling</u>	<u>Periode:</u>
Kokoon Global PLC, USA/UK	Prosjektleder for Wellness konsept for Internasjonalt nystartet selskap som skal på børs i UK.	2020-2022
Lev Lyst Wellness Siri Hole Stensson	Selvstendig næringsdrivende Arbeid som terapeut og lærer Ernæringsterapeut Livsstils veiledning/rådgivning Undervisning i Medisinsk Yoga Arrangert foredrag, kurs og Retreats i Norge og utlandet Bioresonans terapi fra Biostar Technology fra 2022 Kurs og foredrag online Økonomi og markedsføring	april 2011 - pres
Agape Instituttet, Oslo	Skole for kommunikasjon og veiledning Elev Lærer	2010-2012 2012-2014
Fjellklinikken AS, Geilo	Kostholdsveileder Ernæring og livsstils veiledning	2011- 2013
Vestlia Resort, Geilo	Treningsinstruktør	2011-2015
Dr. Holms Hotel, Geilo	Avdelingsleder trening & Fitness	2006-2010
Dr. Holms Hotel, Geilo	Avdelingsleder Spa	2005 – 2010
Dr. Holms Hotel, Geilo	Resepsjon-/booking ansvarlig	2002 - 2005
Hotel Bristol, Oslo	Resepsjon/booking	2001
Trimmix AS, Geilo	Treningsinstruktør	2000-2005
Epron, v/Martin Hole	Internasjonalt salg/adm.	2000 – 2002
SAS Magasinet, Oslo	Salgskonsulent	Aug '99-Des '99

Dr. Holms Hotel, Geilo	Salgskonsulent	1998 - 1999
Norske Konferansesentere – Salg/booking	Erfarings gruppe	Juni '98 – Mai '99
Dr. Holms Hotel, Geilo	Bookingansvarlig	1997 - 1998
Dr. Holms Hotel, Geilo	Husøkonomassistent	1996 - 1997
Dr. Holms Hotel, Geilo	Resepsjonist	1993 - 1996
Boston, USA	Au pair	1992-1993
Vestlia Skikafe, Geilo	Kafemedarbeider(sesong)	1988 – 1989
Kongsberg Catering, Kongsberg	Servitør (sesong)	1990 – 1991
Geilo Kiosken, Geilo	Butikkmedarbeider (Deltid)	1987 – 1993

UTDANNING, VIDEREUTDANNING OG KURS

Ål Videregående skole	Handel og kontor	1988 – 1989
Kongsberg Videregående skole	Kontor og administrasjon	1989 – 1990
Kongsberg Videregående skole	Språk og saksbehandling	1990 – 1991
Merkantilt Institutt, Oslo	Reiselivsmarkedsføring	aug-des 1991
SAS Leisure School, Gran Canaria, Spania	Reiseleder utdanning	juni-aug 1992
Ål Videregående skole	Hotell, turisme og reiseliv	sept-des 1993
Norsk Hotellhøyskole	Serviceledelse	høst 1998
Norsk Hotellhøyskole	Kreativ Problemløsning	vår 1999
Ål Videregående skole	Resepsjonsfagbrev	vår 1999
Encefalon Høyskole, Oslo (fra 2009 – Helsehøyskolen)	Grunnfag medisin (anatomi/fysiologi/sykdomslære)	2005-2007
Norsk Høgskole for helhetsterapi/ Tunsberg Medisinske Skole	Kostholdsveileder	2010-2011
Agape Instituttet, Oslo	Selvtutvikling/kommunikasjon (elev og hjelpelærer)	2010 - 2014
Tunsberg Medisinske Skole	Naturmedisinsk Ernæringsterapi	2011 – 2013
MediYoga International AB	Instruktør utdanning MediYoga	2016
Medisinsk Yoga	Lærer & terapeut utdanning	2016-2018

Temakurs videre utdanning:

MediYoga for Stress & utmattelse 2016-2017

MediYoga for Søvn 2021

Biostar Technology International, LLC - <https://www.biostartechnology.com/>

Terapeut i Biostar NLS systemet 2022 - pres

KVALIFIKASJONER

Språk: Engelsk skriftlig/muntlig, god kjennskap til tysk, kjennskap til fransk,
Spansk og portugisisk.

Person: Profesjonell, utadvendt, positiv, aktiv, pågangsmot, ydmyk, fleksibel og
representativ.