

Workshops – "Hälsosam livsstil"

Syfte

Att få redskap i hur man som individ kan få till en långsiktig hälsosam livsstil.

Upplägg

Med hjälp av både teoretiska och praktiska verktyg belyser vi hur tankar, känslor och beteende påverkar oss och de livsstilsbeslut vi tar. För att varje individ skall få en ökad kroppskännetdom, uppleva rörelseglädje och få inspiration att röra på sig gör vi en aktivitet tillsammans vid varje tillfälle.

Träffarna kommer att innehålla följande teman:

- Hur hittar jag motivation till förändring?
- Mental träning – det jag fokuserar på växer!
- Tanke, kropp, känsla, och beteende – hur påverkar dessa varandra?
- Rörelse och träning
- Återhämtning och sömn
- Mat och beteende
- Vardagsbalans - nu och framåt!

Träffarna äger rum 2 timmar en gång i veckan, under 8 veckor. 8-12 deltagare per grupp.

Pris

Enligt offert

Anmälan

Gör en intresseanmälan på hemsidan – halsobolaget.se. Du kan också ringa 0771-35 43 30 eller maila till info@halsobolaget.se

För mer information om Workshops – "Hälsosam livsstil"

Ring 0771-35 43 30 eller maila till info@halsobolaget.se

