

# **Medveten och hållbar hälsa i vår vardag**

Idag växer intresset för en mer medveten och hållbar hälsa i vår vardag. Vi har även fått nya regler gällande arbetsmiljö och hälsa på arbetsplatsen.

## ***Så vad kan vi göra själva?***

Som hälsoinspiratör tror jag att små förändringar i livet kan förändra livet stort. Jag har även insett att komponenterna medvetenhet och delaktighet är viktiga för att lyckas.

## ***Kan det vara så enkelt?***

Som hälsoinspiratör gillar jag att snurra fart på folks tankar och jag bjuder gärna på skarpa nyanser av en härlig färgpalett från min livsresa. Jag upptäckte själv en dag att livet var mitt, möjligheterna var mina, men så även ansvaret. Så med en 20 årig resa genom livets utbildning har jag hittat många erfarenheter som fått mig att växa och utvecklas som människa.

Som hälsoinspiratör vill jag inspirera mina lyssnare till att:

- *Hitta guldkornen i sin vanliga vardag*
- *Förstå att med små förändringar kan livsresan bli så mycket roligare*
- *Att hållbar och medveten hälsa innebär kropp, knopp och själ*
- *Det vi fokuserar på det växer!*
- *Jag kan börja när jag vill, så varför inte börja redan nu?*
- *Kan hon så kan även jag varför inte?*

Så välkomna att hänga med på en inspirerande och aktiverande upplevelse både för kropp, knopp och själ.

*Tid du bestämmer 30 minuter - 2 timmar*

*Jag erbjuder också en föreläsning som heter "Jag vill och jag vågar. Om att återta livet, än en gång" mer information se hemsidan och för mer information hör av er till mig*

*Hälsoinspiratören Tina Persson*

*070-351 65 37*

[info@friskoteket.eu](mailto:info@friskoteket.eu)

[www.friskoteket.eu](http://www.friskoteket.eu)

friskoteket  
tina persson