



Kickstarta din hälsohöst med Hälsoinspiratören Tina Persson

1. Stärk ditt Hälsokonto

Kost – Träning – 24 timmar

Kost är så mycket mer – Vi pratar om hur i vi äter, när vi äter och varför vi äter. Vad ger oss energi och inte?

Träna helheten – Hur kommer jag igång? Mycket sitter i våra tankar. Gör rehabiliteringsträning till något roligt och livsavgörande.

Livet erbjuder 24 timmar om dygnet. Hur ska jag orka med allt? Hur bryter jag alla måsten och hur får jag in vanor för en bättre livskvalité?

Pris 525:-

2. Stärk ditt Hälsokonto

Återta livet – Sorg – Meditation

Återta livet låter enkelt, men tar tid. Vi vill så gärna stänga dörren både för vår egen del och andras, men varför inte ta tid att bearbeta för en kraftfullare framtid.

Sorg är så mycket mer. Vad är sorg? Kan sorg stoppa oss för livets mening?

Meditation kontakten med vårt inre jag. Så enkelt, men ändå så svårt. Vi testar olika varianter av meditation.

Pris 525:-

3. Stärk ditt Hälsokonto

Karriär – Stress – Här och nu

En karriär ska vara något roligt, givande och utvecklande. Våga tänka utanför ramarna och hitta din karriär.

Stress vad innehåller stress och vad är stress för mig? Vad har stress och rädsla gemensamt?

Här och nu! Det är så lätt att vi är i morgon eller igår, men livet är precis här och nu. Så hur hittar jag ett mer medvetet liv?

Pris 525:-

4. Leva med glädje

En bokcirkel för dig som vill återta livet efter en rosa resa (cancerresa). Det är så enkelt att bara stänga dörren och gå vidare för både oss själva och andras skull, men hur hälsosamt är det? Så hur kan jag se min rosa resa som en utbildning och växa som människa? Fokus för kursen är att återta livet och se framåt. Vi bollar tankar och hittar verktyg för att återta livet.

Pris 745:- inkl böcker

5. Leva med glädje

En bokcirkel för dig som vill återta livet efter en utbrändhet. Det är så enkelt att bara stänga dörren och gå vidare för både oss själva och andras skull, men hur hälsosamt är det? En utbrändhet går inte över, utan vi behöver hitta verktyg och lära oss förstå våra inre signaler. Både vår kropp, knopp och själ har ett språk som vi behöver lära oss och våga stå upp för. Fokus för kursen är att återta livet och se framåt. Vi bollar tankar och hittar verktyg för att återta livet.

Pris 745:- inkl böcker

6. Leva med glädje

En bokcirkel för dig som vill bryta mönster och hitta nya karriärvägar i livet.

Hur ser våra liv ut idag och vart vill jag vara om några år? Det är när jag inser och förstår som jag kan göra en förändring eller stoppa olle vid grind. Fokus för kursen är att våga bryta mönster och våga testa nya tankar för att nå våra mål.

Pris 745:- inkl böcker

Leva med glädje cirkeln – Här ingår boken Leva med glädje och Tinas Tankar

För samtliga kurser:

Kursen erbjuder möjligheten att hitta verktyg och nya mönster i vår vardag, för ett starkare hälsokonto för både kropp, knopp och själ! Vi delar med oss och övar mellan varje träff.

Hälsoinspiratören Tina Persson har i över 20 år inspirerat och delat med sig av sin egna erfarenhet, sina möten med människor och sina tankar. När hon skulle fylla 30 knackade livet henne på axeln och undrade om hon tänkte fortsätta leva som hon gjorde? Den dagen insåg hon att livet var hennes, möjligheterna var hennes, men så även ansvaret. Sedan dess har hon bytt arbete, varit arbetslös, studerat, flyttat, besökt väggen, varit med om en rosa resa, gått i terapi och upptäckt många sidor av mig själv. Det hon har insett och förstått är att meningen med livet är att leva det och att medvetet göra sina val. Inte så lätt, men så otroligt givande och inspirerande.

Häng med på en kurs fylld med tankesnurr för både kropp, knopp och själ! Läs mer om Hälsoinspiratören Tina Persson på www.friskoteket.eu och följ gärna på Facebook Friskoteket

Uplägg: Kvällstid, dag beror på önskemål, tid 18.30, 2 lektioner x 40 minuter, digitalt via Zoom, 4 tillfällen, en gång i veckan. Har du inte gått kurs digitalt innan då kan vi ta en träff före kursens början så vi hittar varandra.

Kurserna är i ett samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och det är ***dit ni anmäler er!*** Länkar hittar du enklast genom eventen på facebooksidan Friskoteket.

Hälsoinspiratören Tina Persson 070-351 65 37

Friskoteket Luleå

Hemsida: friskoteket.eu

Linkedin: [tinaperssonlulea](https://www.linkedin.com/company/tinaperssonlulea)

Mail: tina@friskoteket.eu

F-skattsedel finns

friskoteket
tina persson