

Ökad kapacitet — med kropp och själ i balans

Arbetslivet kan vara krävande med prestationskrav och tidspress, speciellt som vi ofta samtidigt behöver ta hand om familj och hem. Vi är många som upplever att det är svårt att räcka till. Att få livsekvationen att gå ihop. Långvarig negativ stress leder till ohälsa med sjukskrivning som följd, vilket drabbar både den enskilde, företaget och samhället. Men det finns metoder och verktyg för att förebygga ohälsa. Och skapa livsglädje!

Utvecklingsprogram för dig och dina anställda

Vi erbjuder ett träningsprogram som ger möjlighet till långsiktiga och varaktiga beteendeförändringar, vilket på sikt leder till mer energi och större prestationsförmåga. Programmet innehåller inspirerande och coachande samtal i kombination med olika former av fysisk och mental träning. Deltagarna



” *Livsyoga förenar kropp och själ och är en motorväg till medveten närvaro.*

får verktyg för att skapa bättre relationer till både kroppen och själen. De lär sig observera sambanden mellan det mentala och det fysiska för att kunna korrigera destruktiva beteenden i tid, innan stress och utbrändhet slår till!

Programmet sträcker sig över 14 veckor då deltagarna får prova olika fysiska och mentala aktiviteter. Mellan lektionstillfällena får deltagarna uppgifter, som att hitta sin egen träningsform, öva observationsförmågan och att föra dagbok.

Effektivare dagar och högre livskvalitet

Långvariga relationer och god kommunikation ligger ofta bakom de bästa affärerna. Det är lättare att skapa ett bra samtalsklimat när hela du är i balans. Med god självkännedom kan du vara mer öppen i samvaron med andra. Öppenheten ger förutsättningar för ett positivt företagsklimat med god dialog. Och det är den bästa grogrunden för kreativa lösningar som uppfyller dina egna, anställdas och kunders behov. Din personliga effektivitet ökar när du är i balans. Tillfredsställelsen stiger och en positiv spiral börjar.

Programmet innehåller tre olika delar

1. Inspirerande och coachande samtal

Deltagarna får stöd för att sätta upp mål och hitta vägar för att uppnå dessa, samt ges möjlighet att bearbeta hindren.

- Hur förhåller du dig till din kropp?
- Hur ser dina förutsättningar för fysisk aktivitet ut och vad vill du förändra?
- Vad är dina mål och vad hindrar dig att nå dem?

2. Utmanande fysisk och funktionell träning

Träna naturligt med de resurser du alltid har tillgängligt, kroppen och närmiljön. Träningen bygger på variationsrik och utmanande träning utomhus, med kroppen som främsta verktyg. Utgångsläget är din närmiljö och bygger på att du jobbar med din kroppsvikt på olika kraftplan. Tillsammans aktiverar vi oss i en härlig utomhusmiljö med bredd och variation i träningsupplägg.

” *Upptäck och utmana dina egna gränser.*

3. Livsyoga (kundaliniyoga): Livsyogan stärker hela människan, både kroppen och sinnet. Varje träningspass har en särskild inriktning med fysiska och psykiska utmaningar i kombination med skön avslappning. Det är en yogaform för alla, du behöver inte vara smal eller vig! Yogan passar både nybörjare och vana yogis. Ett yogapass är som en fysisk meditation där utmaningar leder vidare till total harmoni.

- *Fysiskt* får du starka och smidiga muskler, inte minst rygg och nacke. Du får bättre immunförsvar och matsmältning, balanserat blodtryck och jämnare hormonsystem. Det ökade energiflödet löser spänningar och blockeringar i kroppen.
- *Psykiskt* får du ökad självkänedom och större möjlighet till medveten närvaro i nuet (mindfulness). Du får mer energi och blir stresståligare. Även koncentrationsförmågan och uthålligheten ökar.

” *Målet med programmet är bättre hälsa och snabbare återhämtning.*



Börja en bestående förändring nu!

Kontakta någon av oss för mer detaljerad information:

SABINA VON OLNHAUSEN ORRBY

Mobil: +46 732 412 741

E-post: sabina@shapeyourlife.se

<http://www.shapeyourlife.se>

Sabina von Olnhausen Orrby, Shape Your Life

Sabina är socionom, livsyogalärare, terapeut inom Medicinsk Yoga, healer och lärare i Vedic Art (kreativt måleri). Hon har bred erfarenhet av affärsvärlden, både från sjukvården och från IT-branschen där hon lett stora och komplexa projekt. Sabina har också erfarenhet som managementkonsult, verksamhetsutvecklare, projektledare och förändringsledare. Målet för *Shape Your Life* är att ge medlemmarna verktyg för att generera energi, livsglädje och kreativitet.

ELISABET NORÉN

Mobil: + 46 708 392 732

E-post: elisabeth.noren@tele2.se

<http://www.livsstil.info>

Mottagning: Stora Nygatan 44,
111 27 Gamla Stan

Elisabeth Norén, Livsstil och Hälsa AB

Elisabeth är leg. företagsskötarska, samtals-terapeut och handledare i psykosyntes. Hon har lång erfarenhet av preventivt hälsoarbete, friskvård, stresshantering och rehabilitering inom olika branscher och företag. Fokus ligger på arbetslivets ohälsa, relationer, kommunikation, livsstilsfrågor samt krishantering.

Livsstil och Hälsa AB bildades 1993. Elisabeth arbetar bland annat enligt MI-metoden (Motivational Interviewing) och ACT (Acceptance Commitment Terapi). Elisabeth är också lärare i Vedic Art, kreativt måleri.

JENNIE BERGSTRÖM

Mobil: +46 708 449 599

E-post: jbiforlife@hotmail.com

<http://www.jbiforlife.se>

Jennie Bergström, JBI for Life

Jennie är hälsocoach med målet att få människor att växa till fysiskt och mentalt starka individer. Jennie ser möjligheterna med livet här och nu! Hon har en bakgrund inom elit-idrotten samt har studerat på Bosön i Stockholm med inriktning på friskvård. Jennie är idrottskonsult med kompletterande SAFE-licenser inom området. Hon har en bred erfarenhet av hälsocoachande, både för företag och privatpersoner liksom vid idrottsevenemang och i olika sammansatta träningsgrupper.