

FOREDRAG

INSPIRATION OG ENERGI – DINE VALG OG DIN FREMTID

Alle mennesker har svært ved at ændre vaner, som vi godt ved nok ikke er det mest hensigtsmæssige for os. Vores tanker og adfærd følges ikke nødvendigvis ad og det er frygteligt svært at omsætte damebladenes vekslende fokus og anbefalinger på et godt liv! Men hvad er et godt liv og hvilke vaner har DU, som du måske gerne vil ændre?

Dette foredrag handler om at finde den indre fighter frem til, med små skridt, at arbejde sig hen mod et andet mål, nye vaner og sundhed ifm. træning og kost.

Deltageren får nogle praktiske redskaber med sig hjem samt et kendskab til hvilke kompetencer den menneskelige krop skal udfordres på.

Foredragsholder Gitte Møller, træner, coach og tidligere eliteløber

Pris kr. 3.900,-

Kørsel ud over 10 km fra Aalborg afregnes efter Statens laveste takst

