



# Inspirationsföreläsning

**Inger Sand, Hälsokicken. Hälso pedagog och livsstilscoach.**

## Vad kan jag göra för att må bättre till både kropp och själ

**Vad är hälsa för dig?**

**Hur går Du tillväga för att skaffa Dig ett gott liv – verktyg som styr dina tankar.**

**Tankens kraft – delar ur min föreläsning ”Den mentala matchen”.**

**Positiva effekter av fysisk aktivitet, bra matvanor och tid för återhämtning.**

**Må Bra Cocktail, vilka hormoner kan jag påverka själv mot ett friskare och gladare liv?**

**Vi är varandras arbetsmiljö –kan jag ”smitta” andra med ett gott sinnestillstånd?**

**Onsdagen den 27/10 kl 18:30**

**Plats: Träffpunkt Körsbärskullen**

**Kostnadsfritt**

**Anmälan till:**

**Erling Åberg 070 2828 507**

**Senast 22/10**

**Upplysningar: Erling Åberg 070 282 85 07  
Karina Svensson 070 764 67 24**



**Småland**