

Coaching till Bättre Hälsa



Vill du ha friskare personal, mindre frånvaro, träffas under avspända former, umgås och samtidigt få teambildning för din personal och hela företaget?

Arcadia FriskVård erbjuder Coaching till Bättre Hälsa

Boka in en föreläsningshelg, en heldag eller några timmar för dig och din personal och jag skräddarsyr en lösning enligt dina önskemål. Dina medarbetare får teoretisk föreläsning och praktisk träning.

Exempel på ämnen jag tar upp:

- Motivation, stress- krav, balans, identifiera fallgropar
- Beteendeförändring genom NLP, KBT
- Kost och träning, en individuell fråga
- Träna höger och vänster hjärnhalva, balans, koordination,
- Qigong, mer än bara mental träning
- Andning, medveten närvaro, mindfulness
- Individuell hälsoplan

Perfekt att ta i samband med en avrundning innan semestern eller som en kickoff till hösten.

Ort och plats väljer du eller så kommer jag med förslag.

Välkommen att kontakta mig angående frågor och offert.

Fia Hobbs

VD

Inspirerar Tränar Utbildar
Arcadia FriskVård AB

www.arcadiafriskvard.se, fia@arcadiafriskvard.se, tel: 070 658 6865

Rorgängargatan 3, 120 68 Stockholm