

# Kick-Off

- En inspirationsdag utöver det vanliga

## Program

### Föredrag

Att vara i ett flow

Hur marknadsför jag mig

Hur fyller jag på med ny energi

Kost – Motion –  
Inspiration – Vila

Hur finner jag glädje  
*- le dig frisk*

Vilka är mina styrkor

Hälsokalendern  
*- ordning i kaoset*

Att vara här och nu

### Prova-på

Skratt yoga  
*- förläng livet*

Galvanic Spa  
*- omedelbar rynkreducering*

Holistisk pulsing  
*- en vaggande massageform*

Avslappningsövning  
*- självhypnos*

Hälsoanalys  
*- holistisk*

Ansiktsbehandling

Blodanalys  
*- snabb hälsotest*

Grupppcoaching  
*- användbara verktyg*

**Självkänsla / Självförtroende / Stress - Hur hänger det ihop?**

#### Enkla metoder

*- för dig som vill komma i form*

#### Energimassage

*- ett snabbt sätt att få igång hela kroppen*

#### Tankens kraft

*- Utnyttja hela din potential*

#### Inspirations Centers egen mat Tina

*- visar lätta och nyttiga rätter*

#### En hälsokostguru

*- ger dig användbara tips och råd inom det alternativa*

**Här blandar vi friskt föredrag och hälsosamma tips med prova på aktiviteter  
En fullspäckad dag med både kända och okända aktörer**

Datum: Enligt överenskommelse

Tid: 9.00 – 16.00

Pris: 1.495 kr/dag betalas vid anmälan. Ingår lunch, frukt och juice

Plats: Ulvhälls Herrgård, Strängnäs eller Skepparholmen, Stockholm

Klädsel: Bekväm

Senaste anmälningsdag: 14 dgr innan aktuellt datum

Max antal: 50 st/dag

Anmälan till:

Inspirations Center

Carina Hansson Berg

info@inspirationscenter.se

08-660 63 30

Anmälan är bindande!

**Rabatter på behandlingar utdelas  
frikostigt till alla deltagare**