



Välkommen till MIMY Balansprogrammet

Företagsanpassad livesändning online

"Ett fantastiskt verktyg i den oroliga och annorlunda tillvaron vi lever i."

- Citat av tidigare kursdeltagare

Behovet att hitta verktyg för stressreducering är stort i dagens samhälle. Balansprogrammet erbjuder korta, enkla men effektiva verktyg för daglig återhämtning.

Kursbeskrivning

Balansprogrammet är en kurs som kombinerar två evidensbaserade metoder, mindfulness och medicinsk yoga (enkla övningar som frigör spänningar i rygg, nacke och käkarna) samt aktiv reflektion kring vad som skapar vardagsbalans. För bästa effekt, utöver kurstillfällena rekommenderas 10 minuters egen träning per dag. Programmet är anpassat för arbetsplatser, inget ombyte behövs. Övningarna kan utföras på en stol eller på en matta. Träffarna erbjuds nu via livesändning online efter överenskommelse. Vlg bjuder in med länk.

Tid: Enligt överenskommelse.

Kostnad: 21 000 kr + moms. Max 40 deltagare. Prova på-tillfälle 4 900 kr.

Om kursledaren

Liisa Tallqvist Pettersson är hälsopedagog, expert på gruppträning och återhämtning. Liisa har arbetat med promotivt hälsoarbete i över 20 år. Med balansprogrammet erbjuder hon ett kraftfullt verktyg för stresshantering och inspirerar andra till bättre hälsa och livsstil.

Frågor och anmälan

Vill du starta upp balansprogrammet online, välkommen att höra av dig till info@liisakroppsjal.se eller på 070-204 83 30.

Balans Institutet som har utvecklat programmet är ett systerinstitut till MediYoga Institutet, Skandinavians främsta utbildnings- och forskningsinstitut

Verktyslåda
för daglig och
effektiv
återhämtning

I kursen ingår:

- ✓ 6 kurstillfällen á 50 min
- ✓ Support och handledning via mail till deltagare efter varje kurstillfälle
- ✓ Nulägesenkät och uppföljning

AUKTORISERAD AV
sveriges
företags
hälsor

