

COACHA DIG SJÄLV TILL BÄTTRE HÄLSA

Vecka 39 2020 startar den optimala utbildningen/coachningen för dig som vill utvecklas inom hälsa och välmående. Programmet kommer ge dig verktyg för fortsatt egen coaching med din hälsa och ditt välmående i fokus. Alltså enkelt, hur ska just du göra för att må så bra som möjligt.

Syftet med programmet är att du ska få en större medvetenhet kring dina möjligheter för en förbättrad fysisk och psykisk egenhälsa. Att genom teoretiska och praktiska moment öka din medvetenhet och din handlingsförmåga att förebygga ohälsa och att bygga välmående och god hälsa. Du skall själv få kontrollen över din väg till att må bättre.

Programmet leds av **Reino Pedersen** – en holistisk personlig tränare och coach med många års och tusentals timmars erfarenhet av att hjälpa andra att nå sina fysiska mål, både motionären som elitidrottaren och **Terje Lien** – socialpedagog med utbildningar inom bl.a. beteendevetenskap och prestationspsykologi och lång erfarenhet med beteendeväxling och ledarskap inom idrott och näringsliv.

Under en 10 veckors period får du en fysisk och psykisk resa att utvecklas med. Terje tar med dig på en inspire-

rande mental resa. Under programmet tränar vi praktiskt och skapar teoretisk kunskap om mentala faktorer påverkan och hur du skall använda dina mentala verktyg på mest effektivt sätt. Och med Reino får du uppleva fantastisk rörelseglädje i form av SOMA MOVE®, en unik helkroppsträning utan redskap som sker barfota på en yogamatta och under 45 minuter flödar du genom 4–6 förbestämda mönster av rörelser som upprepas i flera repetitioner. Träningen förbättrar både mobilitet och styrka och stimulerar till en kropp i balans och ett sinne i närvaro.

Programmet **startar vecka 39 2020 och priset är 9 000 kr + moms**, och det kommer ge Dig såväl fysisk som mental styrka där du framöver kommer känna såväl glädje som styrka i din framtid säger Reino Pedersen och Terje Lien



Vid frågor och mer information kontakta: Reino Pedersen,
reino.pedersen@gmail.com, 0708–231222