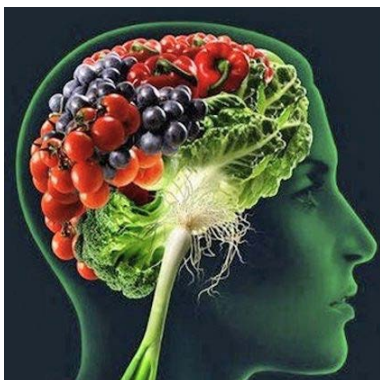


HJÄRNFOKUS

Hjärnans hälsa påverkas av hur Du lever, fysiskt, mentalt och emotionellt/socialt

Informativ inspirationsföreläsning och workshop
Lyssna och lär Dig mer om Din hjärna



Torsdag 28 juni 2018

Två tillfällen: Kl 13 – 16 eller kl 18 – 21

Societetshuset Källör, Källörsgatan 1, Östhammar
Plan 2: GoYoga studio & Naturläkarmottagningen

Ett samarbete mellan Naturläkare, Yogalärare och Lifestyle Coach

”Kurortstraditionen lever vidare”

ALLT HÄNGER IHOP

Kost, motion, relationer och stimulans, medveten avslappning och sömn; allt samverkar och har effekt på Ditt välbefinnande.

Din livsstil påverkar din hjärna!



Du

kommer att få träffa tre kvinnor med kunskap och kompetens från tre generationer, som tillsammans brinner för att förmedla de allra senaste råden och rönen utifrån ett holistiskt perspektiv.

Linnea Andersson-McConnell, Naturläkare

Anna K. Göransson, Yoga Professional

Janet Riben, Lifestyle Coach

PROGRAM

Välkomnande & presentation

Linnea Andersson-McConnell: *"Hjärnan"*

- Hur stress påverkar din hjärna
- Vilka prover som är aktuella
- Näring för en friskare hjärna

Anna K. Göransson: *"Yogas roll"*

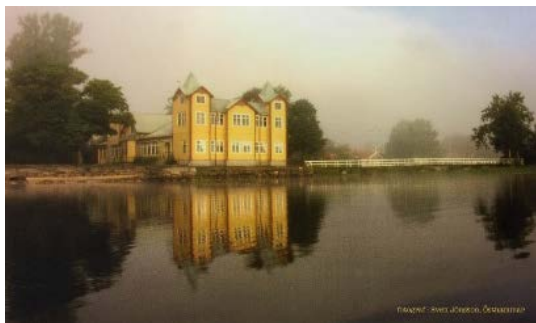
- Andningens centrala roll
- Yogarörelsernas betydelse
- Guidad meditation

Paus

Janet Riben: *"Livsstilsförändringar"*

- Ta kontroll över Din egen hälsa steg för steg
- En hälsosam mage bidrar till en vital hjärna
- Tankens kraft - påverkar Din hälsa

Vi bjuder på lättare, näringsrik förtäring och dryck



"Kurortstraditionen lever vidare"

BOKA DIN PLATS REDAN NU!

Begränsat antal deltagare i lokalen.

Boka per e-post info@linnea-a-mcconnell.se

eller telefon 073 551 4972

PRIS: 350 kr

Betalas senast tisdag 26 juni 2018 till GoYogas

Swish #123 603 9333, eller

Bankgiro 5187-0608

Vi önskar dig varmt välkommen!

KONTAKTINFORMATION

Linnea: 073 551 4972

Linnea Andersson-McConnell

NATURLÄKARE

www.linnea-a-mcconnell.se

Anna: 070 994 58 49

GOYOGA

RÖSLAGEN YOGA & RAW FOOD DEPARTMENT

www.goyoga.se

Janet: 070 588 3885



www.janet.riben.eu