

Vår affärsidé är att inspirera och hjälpa människor att må bra, utvecklas och skapa meningsfullhet i såväl arbetsliv som privatliv för att skapa en hållbar livsstil. Vi inriktar oss på konsulttjänster och utbildningar inom samtal, handledning, personlig utveckling samt inspiration och motivation. Vi skräddarsyr våra tjänster utifrån kundens behov och anser att bästa resultat nås om metod och upplägg sker i dialog och i samarbete med uppdragsgivaren.

Qi-gong

Den medicinska qi-gongen bygger på teorier från TCM, den kinesiska läkekonsten.

När du tränar qi-gong så vet du att du tar ut rörligheten i hela kroppen. Du tränar balans och koordination samtidigt som du balanserar din kropp och ditt psyke.

Tränar man qi-gong slappnar man av, stimulerar energiflöden i kroppen och därigenom kan immunförsvaret byggas upp. Qi-gong utvecklar smidigheten, koncentrationen, koordinationsförmågan samt fördjupar andningen.

Qi-gong ger dig vid daglig träning en stund av stillhet, du lär dig att lyssna inåt samt att hantera din stress.

Syfte och mål:

Qi-gong anses bidra till att kropp och själ tillsammans fungerar på optimal nivå, öka vitaliteten och stärka självläkningsprocesserna i kroppen.



Innehåll:

Qi-gong utgörs av ett system av långsamma rörelser, andningstekniker och avslappning, som syftar till att utveckla och förbättra cirkulationen och livsenergin i kroppen.

Omfattning:

Antal gånger och deltagare enligt överenskommelse.
Ca 40 min per tillfälle



Lisbeth Hellgren är sjuksköterska och vårdlärare och utbildad inom beteendevetenskapliga ämnen såsom handledning, stresshantering, hälsopsykologi och hälsopromotion. Utbildning inom kommunikologi och är utbildad NLP- Practitioner och i Kinesisk medicin. Hon har arbetat med sjukvård, hälsa, utbildning i c:a 30 år och har haft befattningar som sjuksköterska, avdelningsföreståndare, ledare och lärare.

Lisbeth arbetar idag kontinuerligt med kommunikation, processororienterad handledning, individuella stressamtal, kurser i stresshantering, mental träning, coaching och ledarskapsfrågor i sin firma Futura Hälsodesign. Se även hemsidan: www.futurahalsodesign.se



Katarina Modig arbetar som Konsult inom Kommunikation och Ledarskap. Med 15 år inom industrin som ingenjör och chef har hon stor inblick och erfarenhet av situationen i dagens arbetsliv.

Sedan 2000 driver hon sitt konsultföretag Power Partner och arbetar kontinuerligt med ledarskap, handledning, kommunikation och motivation. Olika utbildningar och egna erfarenheter har gett henne en gedigen kompetens inom grupputveckling, personlig utveckling, visionsarbete, motivation och textkommunikation. Hon är en inspirerande lärare och föredragshållare och har sedan 1993 hållit föredrag, helg- och kvällskurser. Se även hemsidan: www.powerpartner.se

Futura Hälsodesign & Power Partner

Mobil: 0704- 15 71 87 & 0709-40 08 40

E-post: lisbeth@futurahalsodesign.se & katarina.modig@powerpartner.se