



**Marianne Scheja**

### Varför gör det ont ibland...?

För optimala prestationer på ett företag eller i en kärleksrelation krävs det att vi hittar rätt bemötande och medvetet kan komma överens. Skapa och forma ditt humankapital för att hålla i längden, på arbetet och hemma.

**Marianne Scheja**, Lic Relationspedagog från Agreement, berättar hur vi kan välja att inte trassla ihop oss, hitta våra styrkor och skapa friska relationer. Relationer är en hälsofråga!



**Yvonne Fuchs**

### Tror du på allting som du tänker ?

Coachen **Yvonne Fuchs** berättar om metoden "The work" som får oss att förstå att det inte är verkligheten i sig som orsakar våra problem – utan våra tankar om den.

**Yvonne Fuchs** är bl.a. diplomerad i The Work of Byron Katie. Hon arbetar med personlig utveckling på kursgården Baravara och på Hälsans Hus.



**Karin Klerfelt**

### Tydlig och Klar – Stjärnklar!

Lär dig argumentera och föra fram dina tankar på ett professionellt sätt. Framgångsrika människor vet vad de står för och tvekar inte att föra fram det. Var står du för och hur får du gehör för dina idéer och argument. Hur kan du göra så att du upplevs professionell och säker?

**Karin Klerfelt** från Astarcan Ab ger dig praktiska råd och tips, igenkännande leenden och inspiration till att hitta dina gratisdiamanter och bli stjärna i ditt liv - som yrkeskvinna och så väl som privatperson!



**Marie Erikson**

### Stavgång är en allsidig och mjuk motionsform, som har en mycket god konditionseffekt.

Marie Erikson tar dig med ut på en stavgångsruna och lär dig samtidigt den rätta stavgångstekniken.

**Marie Erikson** är hälsopedagog och dipl. tobaksterapeut, och arbetar i det egna företaget NUMERA - hälsa i balans.



**Lena Linn & Pia Lanneberg**

### Ditt personliga varumärke – ett framgångskoncept !

Vad är ett personligt varumärke? Vem har det? Och varför ska man ha ett överhuvudtaget? Hur utvecklar man ett personligt varumärke?

**Lena Linn och Pia Lanneberg** från Topmost berättar om nyttan och glädjen av att ha ett starkt och framgångsrikt varumärke.



**Shirin Rågby Djavidi**

### Yoga ökar bland annat ditt välbefinnande, hälsa och din kroppsmedvetenhet.

**Shirin Rågby Djavidi**, journalist/hälsorådgivare/motionscoach håller i dagens yogapass.

Har du inte testat yoga förut är det ett perfekt tillfälle. Klassen passar såväl nybörjare som avancerad.



**Malin Nyman**

### Sätt guldkant på tillvaron!

Du behöver inte vänta till fredag eftermiddag, den där solsemestern, veckan i fjällen, sommaren eller höstlovet för att njuta och leva livet.

Coachen **Malin Nyman** pratar om att leva i nuet, att njuta av just den här dagen, just den här stunden.



### Bästa livskvalitet genom livet !

Kvinnor är en grupp som ofta förbigås i alltför många sammanhang. Det är många som i onödan riskerar att drabbas av allvarliga sjukdomar som genom kunskap kan förebyggas. Inom läkarkåren råder stor brist på kunskap om kvinnors hälsa och om förebyggande åtgärder. Och många kvinnor har bristande kunskaper om sina hälsorisker.

**1.6 miljonerklubben**