



*Kurs och konferens
vid
Österåsens Hälsohem*

Vad har vi att erbjuda?



Föreläsningar

Stress - en del av livet

Återhämtning - för balans i livet

Hjärnkraft och smarta rörelser

Att trampa en ny stig - mot nya mål

Att färdas mot mitten (meditation i teori o praktik)

Beroende och relationer

Motion och hälsa

Pulsbaserad träning

Motivation för fortsatt rörelseglädje

Mat som medicin

Sömn och avspänning

Hälsa för rygg och nacke

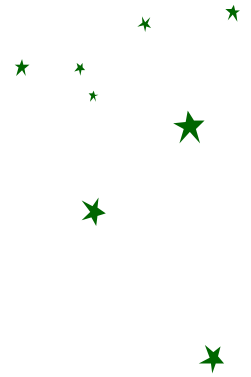
Kroppskännedom

Diabetes - vad är det & går det att förhindra?

Att bli och förbli tobaksfri

Moderna huskurer - naturens apotek

Mindfulness - närvaro i nuet



Motionsaktiviteter

Lär dig enkel massage

Vattengymnastik

Funktionell grundträning

Styrkeinformation/Styrkegympa

Boxing

Styrketräning med ledare

Cirkelträning

Cykla till musik

Stavgång

Afrikansk gymnastik

Afro Power Dance

Fri rörelse till musik

Rygg- och nackgympa

Pilates

Qi-gong

Yoga

Meditation



Övriga aktiviteter

Teambuilding (utv ditt arbetslag från grupp till team)

Akvarellmålning i ateljén (med eller utan ledare)

Natur- och kulturpromenad

Utflykt m lätt lunch till Granvågsniporna (m ledare)

Egen promenad på vackra promenadvägar

Spabehandlingar och massage

Gör dina egna spaprodukt

Praktisk, vegetarisk matlagning

Smoothies - ett nyttigt mellanmål

Bad, bastu och bubbelpool

Konstvisning med historisk guidning

Österåsens historiska bildspel

Vår personal är professionella föreläsare i teman om mat, fysisk aktivitet och stresshantering.

Vi hjälper dig gärna med programförslag utifrån dina egna önskemål.

Österåsens hälsohem, 881 91 Sollefteå
Tfn 0620-573 00, e-post osterasen.halsohem@lvn.se
www.osterasen.com

