

## HÄLSO- OCH FRISKVÅRDSUTBILDNING - Förslag halvdag

### 08.30 INTRODUKTION

Presentation av föreläsarna och genomgång av dagens program

### 08.45 TANKE - KÄNSLA - KROPP - BETEENDE

Hur samverkar Tankar - Känslor - Kroppen - Beteende? Hur fungerar hjärnan och kroppen vid stress? Vad kan jag göra för att bryta mönster?

Föreläsning varvat med mindfulness, avslappnings- och andningsövningar.

### 10.15 SUPERMELLANMÅL

Här får vi lära oss hur vi skall boosta oss med nyttiga mellanmål och blir guidade i rawfoodens värld. Gröna och gula drinkar kan det bli...

### 11.15 VAD GÖR TRÄNINGEN FÖR MIN HJÄRNA?

Det viktigaste du kan göra för din hjärna är att röra på dig! Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent? Se då till att röra på dig! Den moderna hjärnforskningen visar att motion och träning har fullständigt ofattbara effekter på hjärnan, det organ som påverkas allra mest av att vi rör på oss. Och det gäller för såväl vuxna och barn som äldre.

### 12.00 AVSLAPPNING

Handledt avslappningspass - kroppsscanning

### 12.30 SAMMANFATTNING /UTVÄRDERING

### 12.45 Dagen avslutas

En heldag som innefattar:

Energirik kost	Kunskap genom föreläsning och provsmakning
Kunskap	Föreläsning om hur tankar, känslor, kropp och beteende hänger ihop och olika tips om sätt att bryta mönster.
Fysisk aktivitet	Föreläsning om vad träning gör för hjärnan.
Avslappning	Olika övningar under dagen samt avslutning med kroppsscanning.