

När ska du bita ihop och när ska du lyssna på kroppen?

Body Mind Performance arbetar dedikerat för att alla ska uppnå optimalt fokus, energi och kraft. Vi erbjuder utbildningar med ett unikt helhetsperspektiv som omfattar hur alla delar inkluderas - näring, fysik samt mentalt och emotionellt välmående.

BMP är en övergripande arbetsmetod som ger styrka inifrån och ut. Vi hjälper dig att förstå hur alla delar, hur vi rör på oss, vår kost, våra tankar och omgivning ingår i ett sammanhang och påverkas av varandra. Vi inspirerar och visar hur du kan ta kontrollen över din hälsa och på så sätt ge dig själv lugn och balans i vardagen.

- Optimal näring för en vital och stark kropp.
- Flow genom kreativitet och känslor.
- Vi omvärderar tankemönster & kartlägger stress.
- Utövar olika andningstekniker. Vi byter vår inre kritiker mot boostat själ-förtroende och acceptans.
- Mindfulness visar dig vad som är äkta och sant för dig.
- Sömnbehov och dess påverkan. Vikten av att lära sig lyssna på sin kropp, inte på vad andra säger och tycker.
- Detox betydelse och påverkan.

Ingen är mer kapabel och lämpad att ta hand om dig själv än DU!

VÅRA KURSER VÄNDER SIG TILL DIG SOM

- Lever hälsosamt "by the book" men känner att det fortfarande är något som fattas.
- Stångas och kämpar med hälsan och tenderar att falla tillbaka till oönskade mönster.
- Naturligt vill välja positiva val och perspektiv på hälsa som gynnar dig, din kropp och din livsbalans.

Kurstillfällen hösten 2017

Tema	Tillfällen
BODY & POWER Kost / Matsmältning	8 okt kl 09-14 Investering: 1 500 kr
	29 okt kl 09-14 Investering: 1 500 kr
POWER & LOVE Stress / Self Compassion	18 nov kl 09-14 Investering: 1 500 kr
	19 nov kl 09-14 Investering: 1 500 kr

Varje kursdeltagare får personlig feedback innan kursstart.

Kurserna hålls på Optimal Fysik Ynglingagatan 13, Stockholm

Grupper om max 10 deltagare vid varje kurstillfälle.

[ANMÄLAN SKICKAS TILL louise@bodymindperformance.se](mailto:louise@bodymindperformance.se)

Vi som driver BMP är näringsmedicinska terapeuter, internationellt utbildad yogalärare och samtalscoach - vi har landslagsmeriter i lagsport och en olympisk medalj. Vi vill att du ska växa och blomstra - inte bara överleva. Hälsa är smittosamt - det du ger till dig själv i form av kraft och hälsa ger du också indirekt till dina nära omkring dig.