

## Gruppaktiviteter- Vi kommer till er eller ni kommer till oss!

Alla våra tjänster är anpassningsbara så att vi kan genomföra dem på plats hos er i era lokaler. Därmed blir friskvården lättillgänglig för alla anställda och på tider som passar er. Friskvården integreras på ett enkelt sätt i er verksamhet.

Ni är naturligtvis lika gärna välkomna till oss i våra lokaler på Wallingatan 37/Torsgatan 8B. Ibland kan de finnas en poäng med att lämna sin arbetsplats för att hålla möte någon annanstans, för att på så vis få jobba lite mer ostört och därmed mer fokuserat. Vi hjälper gärna till att skraddarsy ett upplägg för er där vi kan planera in lämpliga friskvårdsaktiviteter, t ex i samband med ett arbetsmöte.

För ytterligare information om de olika aktiviteterna samt förfrågan om pris och offert vänligen kontakta Ingrid Thorngren på telefon 08- 20 20 33, mobil: 0709-755 900 eller mail [ingrid@helhets-halsan.se](mailto:ingrid@helhets-halsan.se).

## Följande gruppaktiviteter erbjuder vi till företag:

### **BodyMind Relax, vägledning i fysisk och mental avslappning**

Instruktörsledda övningar i medveten andning, fysisk avspänning och mental avstressning. Perfekt för att lugna ned efter stress. Används också till att öka närvaro och fokus. Ex. innan ett möte eller en prestationshandling.

**Med Henrik Wallin**

### **MIMY - En kombination av Mindfulness och MediYoga (medicinsk yoga).**

Under passet gör vi enkla yogaövningar, olika andningstekniker och meditationer som är balanserande både fysiskt och mentalt. MIMY löser effektivt upp spänningar i framför allt rygg och nacke samt stärker din förmåga att vara närvarande, bli mer fokuserad och ökar din koncentrationsförmåga. Sittande på stol alt på golvet.

**Med Anna Elinder**

### **Mindfulness**

Mindfulness är en meditationsteknik som syftar till att öka förmågan att vara närvarande och därmed minska oro, onödigt ältande och lidande. Mindfulnesssträningen ökar bl a förmågan att fokusera vilket har positiv effekt på minne, koncentrationsförmåga, effektivitet samt minskad upplevelse av stress.

**Med Anna Elinder**

### **MediYoga – Medicinsk Yoga**

MediYoga är en svensk yogaform, som grundar sig på kundaliniyogatraditionen. MediYoga består av enkla men väldigt effektiva kroppsövningar, andningstekniker och meditationer. Denna yoga har testats i ett flertal medicinska studier och har visat att även små doser regelbunden träning ger stora hälsovinster.

**Med Anna Elinder**

### **Tension/Trauma Tapping Technique**

Lär dig en konkret, effektiv och enkel metod för avslappning när du känner dig stressad. Metoden kallas TTT "Tension/Trauma Tapping Technique". Genom metoden får du kontakt med kroppens eget lugn och ro system som kan skicka lugnande signaler till kroppen och du slipper känna dig så stresspåverkad."

**Med Catarina Guldborg**

**Vänligen se andra sidan för fler aktiviteter!**

### **Din stress påverkar mig**

En föreläsning/workshop om hur du kan lära dig olika verktyg för att hantera när andra människors stress påverkar dig. Både som chef och kollega kan din vardag påverkas negativt av att någon stressar. Innehållet baseras på handboken "Din stress påverkar mig"

**Med Catarina Guldberg**

### **Qigong**

Qigong aktiverar kroppens självläkande förmåga genom att de enkla, mjuka rörelserna får spända muskler att åter bli mer rörliga och att öka kroppsmedvetenheten. Det är samtidigt ett sätt att skapa mental avslappning för hjärnan och bygga upp motståndskraft mot sjukdom och stress.

**Med Catharina Johnsson**

### **Feng Shui**

Feng Shui skapar förutsättningar till ökad trivsel, mer framgång och kreativitet. Genom att först identifierat vilka livsaspekter (t.ex. hälsa/tillväxt eller ekonomi/välstånd) som saknas eller som behöver stärkas, är det möjligt att sedan tillföra mer av färger, former, och andra stärkande Feng Shui åtgärder.

**Med Catharina Johnsson**

### **Ett spa för själen – Meditation och kreativt skapande**

Med hjälp av meditation så får vi välbehövlig vila och återhämtning. Genom kreativa övningar får vi tillgång till vår högra kreativa hjärnhalva och vi låter vår vänstra logiska hjärnhalva vila för en stund. Då skapar vi en bättre balans i oss själva och vårt liv i stort.

**Med Ingrid Thorngren**

### **Frigörande Dans - medveten närvaro i rörelse**

En form av Mindfulness i rörelse. Att släppa alla tankar, krav och prestation för en stund. Att få landa med dig själv och känna efter hur det känns i kroppen. Ett sätt att bli mer medvetet närvarande i nuet, mindre stressad, mer avkopplad och samtidigt uppiggad. Det är motion och livsglädje!

**Med Ingrid Thorngren**

### **Hypnos**

Vad är egentligen hypnos och hur fungerar det? Hypnos är ett effektivt verktyg att använda för att släppa mönster och beteenden som håller oss tillbaka. Det hjälper dig att bli mer genuin i dig själv, mer harmonisk i sinnet samt ger dig kraft och lust på arbetet och fritiden.

**Med Ulla Alvarsdotter**

### **En fot på jorden och en i himlen - möte mellan vetenskap och andlighet**

När vi förstår helheten i livet och är mer medvetna om hur allting hänger ihop, når vi ett högre välbefinnande. Vi får en förståelse för hur vi påverkar och blir påverkade av chefen, arbetskamrater och våra nära relationer, samt hur vi kan hantera konflikter på ett bättre sätt.

**Med Ulla Alvarsdotter**

### **Med bättre andning får du ett piggare liv.**

Hur du med enkla medel får bättre sömn, blir piggare, springer och tränar lättare och många fler positiva effekter av bättre mer medveten andning.

**Med Björn Thorngren**

**Välkommen till HelhetsHälsan, din friskvårdsleverantör, 2016.**