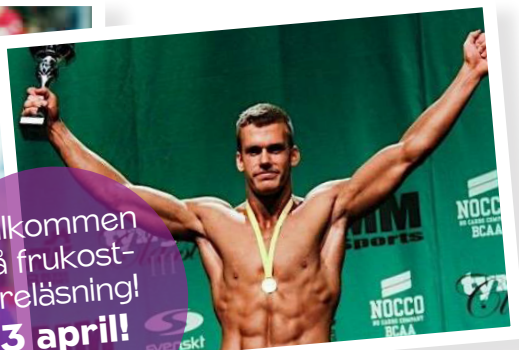




Välkommen
på frukost-
föreläsning!
13 april!
kl 07.30-09.00



Lillhage och Hedqvist guidar dig i hälsodjungeln

Få konkreta
tips på att hitta
motivation &
inspiration.

Vad är hälsa egentligen? Hur lyckas du med dina mål och hur skapar vi balans? Hur minskar vi på stressen? Vi ger konkreta tips på att hitta motivation och inspiration. Vi förklarar olika modeller på hur man kan jobba med att sätta mål och även hur man når dit. Vi tar upp kopplingen mellan Idrott/Hälsa och Näringsliv. Vilka paralleller kan vi dra? Hur ökar vi prestationen men minskar stressen?

Detta är frågor som vi kommer att guida er igenom och hoppas ni får med svar som hjälper er till bättre hälsa och balans.

Josefin Lillhage

Tidigare olympier med VM och EM-guld på meritlistan. Är utbildad personlig tränare och driver eget företag inom träning/hälsa och ledarskap. Jobbar idag i Väsby simsällskap som Breddutvecklare och kör fortfarande eget företag vid sidan om anställningen. Fick 2007 motta utmärkelsen Årets Väsbybo.

Eric Hedqvist

Hälsoentreprenör som bland annat ligger bakom motionsloppet Väsby Stadslopp. Utbildad Personlig Tränare och aktiv atlet inom tyngdlyftning. Fick 2016 motta utmärkelsen årets Väsbybo.

Datum: Fredagen den 13 april.

Kl: 07.30 frukost, kl: 08.00-09.00 föreläsning.

Plats: Kanalvägen 10 C, Upplands Väsby

Anmälan: Anmäl dig till anmalan@vasbypromotion.se

senast den 12 april. **Begränsat antal platser.**
Meddela oss ev. allergier eller specialkost.

Varmt välkommen!



Väsby Promotion
Kanalvägen 10 C, 3 tr
194 61 Upplands Väsby
www.vasbypromotion.se



VÄSBY
PROMOTION
Samverkan för tillväxt