

<https://aretalarna.se><https://aretalarna.se/><https://aretalarna.se/boka/><https://aretalarna.se/om-oss/><https://aretalarna.se/nyheter/>◀ TALARE
<https://aretalarna.se>

SARA JOHANSSON

Kraften i din andetag



Vårt andetag är fjärrkontrollen till vår hjärna och nervsystem och reglerar grunden för en hälsosam och balanserad kropp. Med fokus på hållbara medarbetare som tar makten över sitt välmående bjuder Sara på energifull timme med reflektion och lärande där ni som team får en djupare förståelse för hur ni själva kan reglera er inre kemi och nå tillstånd av mer fokus, djupare avslappning, högre energinivå och mindre stress.

I en snabbt föränderlig värld med mycket stimuli och yttre stress kan det vara svårt att få ihop livspusslet och samtidigt behålla en hälsosam energinivå på jobbet och i vardagen. Detta innebär ett ökat behov av att stötta vår biologi för att lättare hantera livets vardagliga händelser och hålla oss friska. Med verktyg, övningar och stöd från forskning bidrar Sara med en djupare förståelse för hur vi håller oss fria från stressrelaterade sjukdomar och samtidigt når en högre prestationsnivå på ett hållbart sätt. Sara är utbildad andningscoach och gruppfacilitator med fokus på hur vi kan förstå vår mänskliga biologi och genom det optimera vår hälsa och vårt välmående.

Sara erbjuder även:

- Nedreglera ert nervsystem - Mindfulness. (30 min)
- Uppreglera ert nervsystem - Movement (60 min)
- Teambuilding halvdag / heldag.



NAMN PÅ FÖRELÄSNINGAR

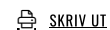
- Kraften i dina andetag
- Nedreglera nervsystemet 30 min
- Uppreglera nervsystemet 60 min

ÄMNEN

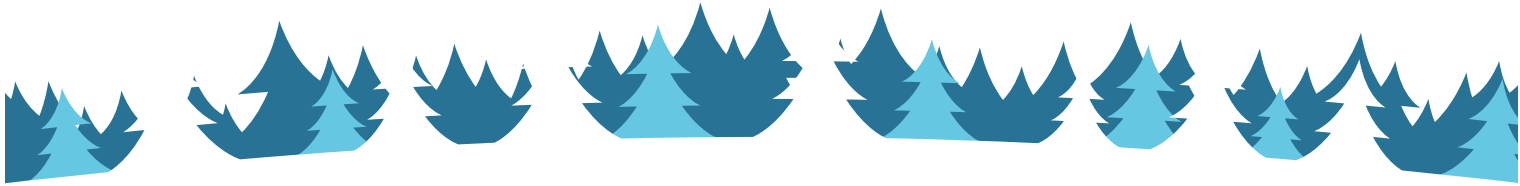
- Stresshantering
- Holistisk hälsa
- Företagshälsa
- Prestation

PRIS

- 45 min 8.000:-
- 2-3 tim 12.000:- eller enligt offert
- Priset avser genomförande i Åredalen



<http://media.aretalarna.se/2020/12/Screenshot-2020-12-03-at-16.08.33.png.pdf>



✉ bjorn@retailbjornen.se
(<mailto:bjorn@retailbjornen.se>)

© Åretalarna / Retailbjörnen
(<https://aretalarna.se/>)

☎ 073 078 86 60
(tel:46730788660)

Monroe Design webbdesign
(<https://monroedesign.se/>)