

MARKUS TORGEBY

Löparen som tog vägen in till hjärtat



Markus Torgeby är långdistanslöparen som i 20-årsåldern valde att flytta ut i den jämtländska skogen och bosätta sig i en lappkåta. Där levde han ensam i fyra år. Han är en omtyckt föreläsare och har bland annat berättat sin historia i SVT-dokumentären LÖPAREN.

RÖRELSEGLÄDJE SOM MOTIVATION

Markus serverar en inspirationsföreläsning som uppmuntrar till mod och nyfikenhet. Att våga göra medvetna val och om hur små förändringar kan göra stora skillnader. En tankeväckande inspirationsföreläsning om vikten av att jobba med rörelseglädje som motivation. Vi är fysiska varelser. Gjorda för att röra på oss. När hjärtat slår pumpas mer syre runt till hjärnan och våra tankar blir klarare.



NAMN PÅ FÖRELÄSNINGAR

- Löparen som tog vägen in till hjärtat


ÄMNEN

- Hälsa & hållbarhet
- Personlig utveckling
- Motivation

PRIS

- Enligt offert



 SKRIV UT

