

SOFIE JUGÅRD LÖFGREN

DET PERFEKTA ANDETAGET



NAMN PÅ FÖRELÄSNING

- Det perfekta andetaget

ÄMNEN

- Hållbar prestation
- Andning som hälsotillstånd
- Teambuilding

PRIS

- Enligt offert



Sofie Jugård Löfgren är en uppskattad föreläsare som har många strängar på sin lyra, andningsterapeut, ayurvedisk hälsorådgivare, fjällguide projektledare och fd idrottslärare som idag hjälper organisationer och personer att skapa lugn, energi och balans – på riktigt.

Efter 25 år som projektledare för några av Sveriges största friluftsevent, bland annat **Fjällräven Classic** och **Icebug Xperience**, vet Sofie vad som krävs för att prestera hållbart i pressade lägen. I dag kombinerar hon sin långa erfarenhet av ledarskap och event med djup kunskap om **andningens koppling till nervsystemet, stress och beslutsfattande**.

Sofie föreläser även om **Ayurvediska principer kring kost, sömn och system för balans** och hur man bygger **hållbara event och team**.

Hon gästar er gärna **på plats eller digitalt** och skapar upplevelser som inspirerar, engagerar och stärker både individ och grupp.