

Balans utanpå och inuti

Balans utanpå

Vad ska jag ha på mig? Jag är för tjock, jag är för smal, jag har mage, jag har för tjocka ben...

Känner du igen dig? Vi tittar på olika kroppsformer, ansiktsformer, proportioner och vad som passar just dina förutsättningar. Vi är alla unika och vi kan alla följa modet, men måste kanske anpassa det efter våra egna förutsättningar.

Balans inuti

Jag hinner inte, tiden räcker inte till, jag ser aldrig mina vänner, jag lever inte som jag vill...

Känner du igen dig? Har du balans i ditt liv? Känner du att du lever optimalt? Har du tid till det du vill och lever du efter dina värderingar? Vi hjälper dig att leta efter dina sanna värderingar och hur du kan ta små steg framåt för att kunna leva efter dem.

Det här får ni

Ett interaktivt föredrag där vi tittar på hur vårt yttre uppfattas och ögats strävan mot balans samt praktiska övningar kring balansen i livet.

Så här går det till

Föredraget varar c:a 2,5 timmar