

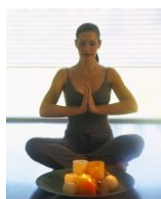


Hälsopaket från coach ANGURVALL

Coachande hälsosamtal

Individuella hälsocoachande grupp, eller individ samtal med utbildad hälsocoach som hjälper klienten, eller gruppmedlemmarna att hitta sin väg till en bättre hälsa. Genom väl beprövade teorier och metoder coachas Du/Ni till av att aktivt skapa förutsättningar till ett mer hälsosamt liv.

Pris: 7 500 kr för 6 coachtillfällen*, för gruppcoaching, begär separat offert.



Poweryoga

En dynamisk yogaform, som anpassas efter deltagarna. Kroppen värms upp inifrån med solhålsningarna och tränas därpå i olika yoga ställningar för en smidigare, starkare och vältränad kropp. Avslutningsvis går man in i nedvarvning och vila. Passet anpassas alltid efter deltagarna och var och en gör efter sina förutsättningar och dagsform. Leds av certifierad poweryogainstruktör från World Class Gym i Stockholm.

Tidsåtgång: 50 minuter per poweryoga pass

Pris: 3 000 kr för en gång, 1500 kr* / pass vid beställning om 10 yogapass

Max antal deltagare på passet: 30

www.coachangurvall.se

För kontakt: annelie.lindeberg@angurvall.se, telefon: 0611-641 03, 070-320 85 49

Adress: Angurvall, Vålånger, 456, 870 15 Utansjö

Företaget innehar F-skattsedel



Dansmotion från Egypten - orientalisk dans

Naturligtvis erbjuder vi också Egyptiskt orienterad dans i våra hälsopaket! Vad kan vara mer hälsobringande än att upptäcka nya muskler, öppna upp nya kanaler för ett bättre flöde i kroppen och dessutom ha oerhört roligt under tiden? Orientalisk dans är en underbar motionsform där utövaren lär sig behärska kroppen på nya sätt tillsammans med rytmisk modern musik från fjärran östern.

Investering: 15 000* kr för 10 ggr 50 minuter på Din arbetsplats

Enstaka dansworkshop: 4 000 kr*

Max antal deltagare: 30 personer, passar såväl män som kvinnor. Höftschalar och ev. slöjor lånas ut.



För ett hälsosamt arbetsliv

Bellypower®, med inledande inspirationsföreläsning

En inledande Inspirationsföreläsning om kultur och hälsa i vardagen, samt inledande bellypower® pass. Därpå 10 regelbundna Bellypower® pass under 10 veckor. Bellypower® utgår från poweryoga och orientalisk dans och är utarbetat i samarbete med leg. Sjukgymnast. Leif Häggström. I passet går hela kroppen igenom och vi tränar även sinnet, och den ickeverbala kommunikationen, som ni sedan har stor nytta av i arbetlivet.

Tidsåtgång: ca 2-2,5 timme första gången, sedan 50 minuter per bellypower® pass.

Pris: 25 000 kr* Max antal deltagare på bellypower® passen: 30, Kan naturligtvis också kombineras med poweryoga, eller orientalisk dans!

www.coachangurvall.se

För kontakt: annelie.lindeberg@angurvall.se, telefon: 0611-641 03, 070-320 85 49

Adress: Angurvall, Vålånger, 456, 870 15 Utansjö

Företaget innehar F-skattsedel



Kommunikation via kropp och knopp - föreläsning och kontaktimprovisation

Kommunikation sker på många olika nivåer samtidigt. Utifrån gedigna kunskaper i etnologi, retorik, kommunikationsteorier och teatervetenskap, samt insikter i kultur och hälsa med betoning på dans, ges här en föreläsning kring samspelet mellan människor och hur vår hälsa påverkas av kommunikationen med varandra. Hur kulturen påverkar oss och hur vi bär det vidare i vårt sätt att kommunicera, verbalt som icke-verbalt. Föreläsningen följs av en lättare workshop med kontaktimprovisation.

Tidsåtgång: Heldag

Pris: Från 10 500 kr*

Max antal deltagare på workshop: 25

Kommunikation via kropp och knopp – workshop

En workshop där vi jobbar både verbalt och kroppsligt med kommunikation. Dansen används som en metafor och hjälp i kommunikationen. Arbete i par, enskilt och i ring. 5-15 personer.

Pris efter överenskommelse om längd och antal gånger (utgångspris ca 4000 kr* om enskild workshop)

Kultur och hälsa föreläsning och kulturevenemang i skön förening

Hur påverkar kulturen hälsan? Blir man friskare av en pianokonsert, eller ett teaterstycke? Utifrån Professor Emeritus Töres Theorells forskning och teorier föreläser Annelie Lindeberg kring hur kulturen påverkar hälsan. Annelie Lindeberg har tidigare arbetat med bland andra Professor Emeritus Töres Theorell omkring kulturella aktiviteters påverkan på hälsan. Efter föreläsningen finns ett urval av olika kulturprogram som man kan beställa.

Tidsåtgång: Heldag, alternativt en eftermiddag +kväll

Pris från: 15 500 kr*

www.coachangurvall.se

För kontakt: annelie.lindeberg@angurvall.se, telefon: 0611-641 03, 070-320 85 49

Adress: Angurvall, Vålånger, 456, 870 15 Utansjö

Företaget innehar F-skattsedel



Stresshantering

Stress är vår tids gissel och drabbar alla kategorier. Här får du verktygen att hantera din stress, tillsammans med utbildad hälsocoach och licensierad poweryoga och dansinstruktör. Bellypower® passen kan också bytas ut mot poweryoga pass.

Förslag på upplägg för stresshantering för grupp om 15-20 personer
Ett pass om ca 90 min varannan vecka
Första passet ca en timme extra för att introducera och komma igång.

Vecka 1: Inleds med ett teoriavsnitt om Stress, dess upphov och hur man kan sänka stressnivåerna, efterföljande pass med Bellypower® - mjuk helhetsträning med betoning på avslappning, samt ett kort avslutande avslappningspass. Bellypower® kan också bytas ut mot poweroga.

Stresshanteringsprogram forts:

Vecka 2: träna hemma med avslappnings cd

Vecka 3: Bellypower® /poweryoga som tidigare, avslutas med en diskussion om hur det har gått hemma

Vecka 4: träna hemma med avslappnings cd, djupare avslappning

Vecka 5: Bellypower®/poweryoga som tidigare, avslutas med diskussion om hemarbetets framskridande

Vecka 6: träna hemma med avslappnings cd, ditt smultronställe

Vecka 7: Bellypower®/poweryoga utveckling av rörelser, kroppsmedvetenhet och djupare avslappning, diskussion

Vecka 8: träna hemma med avslappnings cd, din inre lärare

Vecka 9: Bellypower®/poweryoga rörelsepass med dansavslutning och avslappning, samt utvärdering.

Hemuppgifter – avslappningsövningar till cd – skiva, samt stretchövningar enl. anvisningar ingår i priset

Kontinuerlig uppföljning varannan vecka

Investering: inkl 15 st. avslappnings cd – skivor; 33 500 kr*

Detta är ett utdrag av vad Coach ANGURVALL kan stärka din organisation och dess medarbetare med. En utveckling mot utökad coaching kring organisationskultur och arbetsmiljö äger rum. Vi skräddarsyr alla uppdrag så långt det är möjligt, priserna är därför utgångspriser och kan justeras utefter varje specialdesignad beställning. Offert lämnas inom 1 vecka från gjord beställning.

**Alla priser är exklusive moms och resa (reviderad aug. + 2014)*

www.coachangurvall.se

För kontakt: annelie.lindeberg@angurvall.se, telefon: 0611-641 03, 070-320 85 49

Adress: Angurvall, Vålånger, 456, 870 15 Utansjö

Företaget innehar F-skattsedel