

Coach ANGURVALL – Konferenspaket



Sikta högt

***Krydda konferensen med inslag av
kultur och hälsa***

**coach
ANGURVALL**



**Poweryoga pass med introducerande föreläsning:
En resa till dig själv**

Bjud medarbetarna på en härlig hälsoupplevelse med en introducerande föreläsning kring poweryogan, dess verkningar och användbarhet som möjliggörare i vardagen.

Poweryoga är en dynamisk yogaform där du utvecklas såväl fysiskt som psykiskt. Den passar de allra flesta och var och en gör efter egen förmåga och dagsform.

Yogamattor och filter lånas ut

Tidsåtgång: ca 2 timmar

Pris från: 350 kr/deltagare, vid 25 deltagare 8 500 kr*. För fler deltagare på passet, begär offert.



Orientalisk dansworkshop

**Våga prova nytt tillsammans och hitta muskler som Ni inte visste fanns!
En underbar workshop med Annelie Lindeberg som rutinerad och flexibel
workshopledare i Orientalisk dans sedan år 2000. Vi lär oss steg, teknik och isoleringar
inom den orientaliska dansen, för att sedan övergå till kombinationer och slutligen en
lättare koreografi. Passar, män, kvinnor och barn, även rullstolsburna kan delta.
Höftschalar och slöjor lånas ut till allas förtjusning. Efter avslutad workshop kan alla
erhålla ett höftsnärtsdiplom. Avtalas innan!**

Tidsåtgång: ca 1,5-2 timmar

**Pris från: 350 kr/deltagare, vid 20 deltagare 7000 kr* Max 25 deltagare, för fler
deltagare begär offert.**



Mindfulness med Jarmo Nykyri

Mindfulness får en allt större genomslag i vår annars så stressade tillvaro. Allt fler upptäcker fördelarna med att träna sina sinnen i medveten närvaro. Här går vi igenom olika tekniker för ett ökat lugn i vardagen. Med en innerlig kärlek och värme förmedlar han dessa viktiga kunskaper som vi får med oss till arbets och vardagslivet.

Tid: ca 2 timmar inklusive föreläsningen, bolster, filtar och övriga tillbehör lånas ut

Pris: 350 kr / deltagare, vid 25 deltagare, 8 500 kr*

För fler deltagare, begär separat offert

Fakta om Jarmo Nykyri

Driver Livsrum Rehab sedan år 2004. Jarmo är utbildad Mindfulnessinstruktör och Rosenterapeuth. Jarmo är också Yin Yoga instruktör och arbetar även med TRE™ - Tension & Trauma Releasing Exercises.

Läs vidare på <http://www.livsrumrehab.se>



Bellypower®

Ett skönt pass utarbetat i samarbete med leg. Sjukgymnast Leif Häggström. Bellypower® kombinerar bellydance och poweryoga och anpassas efter deltagarna. Du får träna koordination och styrka. Passet innehåller också en del samarbetsövningar och kontaktimprovisation. Ges i kombination med föreläsningen om hur vi kan hålla oss friska och arbeta med kultur och hälsa på olika nivåer i en organisation.

Tid: ca 2 timmar inklusive föreläsningen. Själva rörelsepasset omfattar 50 minuter

Pris: 350 kr/ deltagare vid 25 deltagare, 8 750 kr*

Max 25 deltagare, för fler deltagare, begär separat offert

Kultur och hälsa - föreläsning och kulturevenemang i skön förening

Hur påverkar kulturen hälsan? Blir man friskare av en pianokonsert, eller ett teaterstycke? Utifrån Professor Thöres Theorells och Eva Boijner Horwitz forskning och teorier föreläser Annelie Lindeberg kring hur kulturen påverkar hälsan.

Annelie Lindeberg har tidigare arbetat med bland andra professor Thöres Theorell kring kulturella aktiviteters påverkan på hälsan. Efter föreläsningen finns ett urval av olika kulturprogram att beställa. Vi anlitar även kompletterande aktörer.

Tid: Heldag, eller eftermiddag + kväll

Pris: från: 14 500 kr * beroende på val av kulturprogram.

Kultur och hälsa i vardagen

Om sambanden mellan kultur och hälsa i vardagen, hur vi påverkas av kulturen, värderingar, synsätt, och tidens tro och paralleller till hälsokopplingar, hur vi kan se förbi våra egna hinder och i stället börja se alla möjligheter som ligger framför oss. En föreläsning om hur kultur och hälsa hänger ihop på ett konkret vardagligt plan, som för oss närmare vår egen hälsa och öppnar upp för ett salutogent perspektiv på livet.

Tid: ca 1,5

Pris från: 8 350 kr*

Du kan vad du vill!

Föreläsning med fokus kring den mentala hälsa, hur vi kan lära oss att tänka på ett nytt sätt för att må bra. Gläds åt de små framstegen och peppa dig att gå vidare och utvecklas ett steg i taget. Vi får redskap att hantera motgångar och ha målet klart i sikte. Föreläsningen kan med fördel kompletteras med lämplig workshop.

Tid: 1,5-2 timmar

Pris: 8 500 kr*



Orientalisk dansshow

Sprakande dansshow i tre akter som bjuder på olika genrer inom orientalisk dans. Dessa genrer är folklore – folkliga danser från landsbygden, samt cabarét, som dansas på stora nattklubbsscener och oftast kallas för magdans.

Egyptisk folkloredans berättar om livet på landet, när man vallar får, hämtar vatten vid floden, eller historier om den brådmogna kvinnan, som går på marknaden och dansar fram insvept i en melaya.

Cabarétdansen växte fram ur mötet med väst, ballettinfluenser och inträdet i filmens värld. Rörelserna är mer uppåtsträvande och vissa rörelser är tillrättalagda för att se orientaliska ut. Det är en vacker dans och en hyllning till kvinnan, för kvinnan och livet.

Föreställningen passar för en festmiddag, eller aftonunderhållning. Kan med fördel kombineras med en workshop tidigare under dagen.

Tid: ca 3x 15 minuter med två pauser

Pris: från 6 500 kr*

Workshop i kombination med föreställning från 10 000 kr, eller 400 kr/deltagare.



Längs Nilens Strand

Ta med publiken på en oförglömlig resa i tid och rum!

Längs Nilens Strand är en mycket uppskattad dans och berättarföreställning om den orientaliska dansens ursprung och utveckling. Från början skapat som ett "kultur i vården" program, men ges nu i såväl skolor, som på årsmöten, konferenser och många andra evenemang. Berättelser om den orientaliska dansens ursprung och resa från Egypten till Hollywood och tillbaka, varvas med sprakande dansnummer till fantastiskt medryckande musik.

Längs Nilens Strand har turnerat i bland annat Jämtland och Västernorrlands län och finns också med i Riksteaterns föreställningsutbud på scenkonstportalen.se

Tid: 2 x 20 minuter

Eller i en akt: 30 minuter

Pris: från 7 500* kr offentlig föreställning

Länkar med filmklipp finns på youtube, skriv in *Angurvall* i sökfältet på youtube

Mer info:

För dansevenemang: www.angurvall.se och för hälsocoaching på www.coachangurvall.se

Angurvall Orientalisk Dans finns också på Facebook

*Alla priser exkl. moms och resa

Coach ANGURVALL HK: Vålånger 456, Filial: Franzéng. 14, Härnösand
070-320 85 49, 0611-641 03
www.coachangurvall.se mail: info@coachangurvall.se
Företaget innehar F-skattsedel

Fakta om föreställningarna:

Föreställningarna är soloföreställningar med Annelie Lindeberg, hyllad, professionell orientalisk dansare. Med över 17 år i branschen. Annelie Lindeberg är utbildad för Egyptiska lärare så som Mahmoud Reda, Khaled Mahmoud, Aida Noor m.fl. Hon har studerat orientalisk dans på bland annat Egyptiskt Kulturcenter och Danceconnection i Stockholm och besitter en rik dansskatt att ösa ur.

Scenyta: min. 4x4 meter, gärna café- sittning i publiken

Bygg/rivtid: ca 50 minuter

Bärhjälp: Tas tacksamt emot

Ljud: finns, men vi kopplar gärna in oss i befintlig ljudutrustning, med dator eller telefon

Loge: Helst ett rum med spegel och förvaringsmöjlighet av kostymerna, under föreställningen. Gärna tillgång till toalett i nära anslutning till logen.

Fakta om Angurvall och Annelie Lindeberg

Skapare av coach Angurvall och Angurvall Orientalisk Dans är Annelie Lindeberg, diplomerad ICF Coach, kulturvetare och dansare, från Stockholm. 1998 träffade Annelie sin livskamrat Bernt Lindeberg och tillsammans flyttade de till Angurvall, utanför Härnösand. Här har de arbetat tillsammans sedan dess och driver företaget Angurvall sedan år 2000. Namnet Angurvall är sammansatt av Angur och Vall. Angur betyder vik och finns också i ordet Ångermanland. Vall betyder mötesplats och hopsättningen av de bägge uttrycken blir därmed *Viken där man möts*.

Sedan år 2014 är Annelie diplomerad ICF coach och arbetar alltmer med coachande kultur och hälsoprogram på arbetsplatser.

2013 började Annelie samarbeta med Riksteatern och skapade pedagogiska danspaket för bland annat skolverksamheten i Västernorrland och Jämtlands län.

Annelie är i grunden kulturvetare med etnologi och teatervetenskap som huvudämnen, samt retorik och kommunikationsteori som breddning. Hon har arbetat på landstinget och scenkonstbolaget med olika projekt kring kultur och hälsa.

Under 2012 läste Annelie till hälsocoach på Hola Folkhögskola och genomförde samtidigt en poweryogainstruktörsutbildning på World Class Gym i Stockholm.