

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

Livet er let, når vi giver det lov.

Foredraget tager deltagerne med på en kærlig rejse mod mere lethed og livsglæde i hverdagen. Med humor og nærvær opdager vi, at livet kan være lettere, end vi tror – når vi giver det lov.



Om Siff Holst

Lektor cand.scient. Siff Holst er indehaver af Glædens Vitamin og www.stabiltblodsukker.dk. Forfatter til bestseller "Stabilt blodsukker. Overskud i hverdagen. Kost, tanker og bevægelse" samt medforfatter til "Livet er let, når vi giver det lov." Siffs vision er et Danmark uden diabetes 2 inden 2050 – fordi vi holder os friske hele livet med glæde, viden og vaner, der virker.

Beskrivelse af Gruppetilbuddet	Hvad nu, hvis livet kunne være lettere, end vi går og tror? Mange kender følelsen af travlhed og en hverdag, der føles tung. Men hvad nu, hvis en stor del af modstanden kommer fra os selv? Og hvad nu, hvis vi i stedet for at kæmpe, kunne give slip – og åbne os for en ny måde at være i livet på? Mit foredrag bygger på bogen <i>"Livet er let, når vi giver det lov"</i>, som jeg er medforfatter til. Det er en kærlig og opløftende invitation til at opdage nye måder at møde livet på – med mere lethed, nærvær og livsglæde. Foredraget er interaktivt og giver deltagerne: • Konkrete værktøjer til at slippe hamsterhjulet – uden at falde af • Inspiration til at bevæge sig fra to-do til to-be • En simpel åndedrætsøvelse til at finde hjem i sig selv • Indsigt i, hvordan tankemønstre skaber enten modstand eller flow • Øvelser til at finde sin egen rytme i en travl hverdag • Et nyt blik på livets uforudsigelighed – og hvordan vi kan flyde med Formatet er levende og legende – med refleksion, dialog og praksis. Lad os sammen skabe et arrangement, hvor vi ikke bare taler om lethed – men også mærker den og tager den med hjem.
---------------------------------------	---

Pris og varighed	Varighed: 1 ½ - 2 timer + pause Normal pris: 8.000 kr. Ældre Sagen pris: 4.000 kr. Transportafgift beregnes fra Kongens Lyngby
-------------------------	--

Kontaktinformation	Navn: Siff Holst Telefonnummer: +45 53 25 44 20 E-mail: siff@stabiltblodsukker.dk
---------------------------	--