

AFSTED 50+!

Sov godt, spis sundt, brug din krop og nyd livet – hele livet!

Et tredimensionelt foredrag, som går tæt på sanserne, og som sætter skub i dialog og personlige overvejelser om livet, som det er, og som man ønsker, det skal være! Britta og Svenning Ravn har gennem 50 års ægteskab oplevet at være i førertrøjen erhvervsmæssigt, økonomisk og helbredsmæssigt. De har også oplevet turen ned mod afgrunden med konkurs, alvorlig livsstilssygdom for Svennings vedkommende og passiv livsresignation.



I 2015 tog de sagen i egen hånd ved hjælp af Chris MacDonalds UTURN2 projekt. I dag er de raske og tilbage i en aktiv og sprudlende seniortilværelse gennem mental træning og rigtig søvn, kostomlægning og masser af motion tilpasset kroppen.

Foredraget varer 1,5 time og indeholder storytelling, fakta, rekvisitter, musik, digte og sang – samt livsetiske spørgsmål og dialog.

Der er behov for et sceneareal på 2 gange 5 meter samt to mindre borde og to stole. Vi medbringer selv lydudstyr. Honoraret er kr. 1.900,- plus kørsel efter statens takster. Ved arrangementer i Jylland er der et tillæg på kr. 1.000,-.

KONTAKT:

Britta og Svenning Ravn

2670 Greve

E-mail: svenningogbritta@gmail.com

Mobil: 29467988