

arrangörer

EGESTAM
marketing



livsträdet



Hälsa & Glädje 2010

- exklusivt för kvinnor

För fjärde året i rad är det dags för Hälsa & Glädje – exklusivt för kvinnor – ett seminarium för dig som vill ha en fungerande, guldkantad vardag.

Plats: Bankettsalen på Elite Park Avenue Hotel i Göteborg

Tid: Måndagen den 15 mars 2010 kl 16.30-20.30 ca

16.30 Mingel, utställning och lättare förtäring

Kom i god tid för att hinna ta del av alla erbjudanden!

17.30 Inledning

Kärlek, konflikter och självempati Evalotta Stiernholm

Ofta vill vi att vår partner och människor i vår närhet skall ge oss den förståelse, kärlek och skuldfrihet som vi inte förmår ge oss själva. Det påverkar våra relationer och utgör ofta underlag för onödiga konflikter. Evalotta Stiernholm (teolog, coach) belyser vikten av att skapa en empatisk relation till sig själv. När vi mår bra inombords kan yttre konflikter hanteras utan obehags- och skuld känslor. Läs mer på empatisk.blogspot.com

BH-skola – Kathrine Kvarnström

Hur skall egentligen en BH sitta för att sitta rätt? Kathrine Kvarnström från PXC Underwear förevisar. Läs mer på pxc.se

Nia Movement

Emma och Jenny visar Nia, en lustfylld träningsform för kropp och själ, inspirerad av dans, kampsport och yoga. Läs mer på niamovement.se

Biljettpris 360 kr exkl. moms. Lättare förtäring ingår i priset.
Frågor och gruppbokningar info@egestammarketing.se
Bokning av 1-2 biljetter annelie@livstradet.com

18.45 Mingla och besök utställare

19.15 Glädje och kraft genom kreativt skrivande – Ann Westermark

Ann Westermark föreläser om skrivglädje och kreativitet, med chans till "prova på". Genom sitt sätt att möta publiken visar hon att fantasin är en möjlighetsvärld och att leken och skapandet kan vara en själens fristad, för personligt växande, glädje och oväntad kraft. Ann är aktuell med Författarkortleken och Skrivhjärtat. Till vardags tränar hon såväl arbetsgrupper som professionella skribenter. Bli inspirerad! Läs mer på forfattarkortleken.se

Mot strömmen jorden runt – Ylva Beck

Som första svenska kvinna deltog Ylva Beck (fd Johansson) i Global Challenge, världens tuffaste jorden runtseglingstävling. Ylva talar om att hitta utmaningarna i livet - och att våga släppa taget för att möta dem. Hon delar med sig av lärdomar av att befinna sig i extrema situationer, hur stormar blir till vardag och vad det innebar att leva 18 personer, totalt 11 nationaliteter, på en mycket begränsad yta. Läs mer på ylvajohansson.com

20.30 Avslutning med utlottning

Fina vinster från utställarna.

Ta med visitkort och kontanter för att ta del av utlottningar och erbjudanden på plats



Utställare Affärscoachen, Beyers Blommor, Clinica, EFG Kontorsmöbler, Egestam Marketing Folkuniversitetet, Forever, Författarkortleken, Gothia Akademi, itrim, Livsträdet, Livs-Viktigt M Picault & Salveo Health, Nia Movement, NuSkin oberoende distributör, Passup, PXC Underwear Smögens Havsbad & VANN, Sol & Sand, Stiernholm Consulting, Studio Aroma, Xtravaganza m fl.