

# Våga må bra

- med motivation, kost och träning



## Länk till kursen

<https://wabani.se/vaga-ma-bra/>

## Längd på kursen

5 dagar

## En kurs om hur små förändringar i din vardag kan göra stor skillnad i din livstil

Många av oss vill ha mer lek och glädje i livet men att realisera det i verkligheten är inte så lätt. Alla ställs vi inför olika utmaningar som vi behöver kunna hantera. Det kan vara en stressig vardag, ett liv efter skilsmässa eller en tillvaro med fysiska eller psykiska besvär.

I kölvattnet av pandemin har de allra flesta av oss fått upp ögonen för vem som ligger i riskgrupp för covid-19, till exempel övervikt/fetma (61% av alla i Sverige) eller diabetes (ca 500 000 svenskar).

Grundstommen i kursen är att använda verktyg som skapar motivation, att lära sig coacha sig själv och få känna på hur det är att coacha andra.

Efter den här kursen kommer deltagarna att ha förmåga och redskapen som krävs för att se och ta tillvara på de möjligheter som vardagen erbjuder. Och de kommer ha med sig en egen personlig plan för att må bra!

## Efter kursens slut kommer deltagaren att kunna

- Sätta upp realistiska mål
- Coacha och motivera dig själv
- Prioritera utifrån fokus på din hälsa
- Förstå hur kost och aktiviteter påverkar din hälsa
- Förstå och hantera dina beteendemönster

## Målgrupp

Vem bör gå denna kurs?

- Du som vill sätta upp mål och göra en plan för en sund livsstil
- Du som vill kunna hantera stress och oro
- Du som vill gå ner i vikt eller bli av med smärta
- Du som står inför avgörande vägval i livet såsom skilsmässa, kronisk sjukdom eller arbetslöshet
- Du som söker verktyg för att klara av beteendeförändringar
- Du som återhämtar dig efter corona eller befinner dig i riskgruppen.

Inga förkunskaper krävs.

## En del av kursens innehåll

- Tekniker för coachning och målbilder
- Hur hjärnan fungerar vid stress
- Val av kost som främjar en sund livsstil
- Inspirerande aktiviteter som gynnar ditt välmående
- Positivt tänkande, mindfulness och avslappning
- Målbildsträning
- Grunderna för funktionell träning
- Grundläggande kostlära

## Kursens upplägg

Kursen genomförs dagtid (09.00 - 16.00) måndag - fredag.

Under 5 dagar kommer vi att ge dig kunskap och övningar för att skapa förståelse för hur knopp och kropp fungerar. Dessa verktyg kommer att bli en del av din vardag och skapa bestående beteendeförändringar som förbättrar ditt liv för alltid.

Du kommer att få verktyg och uppgifter som du arbetar med under kursens gång.

Dessutom kommer du erbjudas möjlighet till individuell coachning för att nå dina mål.

## Kursledare

### Peter Feldt

Peter Feldt är leg. kiropraktor och föreläsare. Han är skåning i hjärtat men bor sen drygt 30 år tillbaka i Stockholm. Peter är författare till boken 100 % Hälsa som ligger till grund för kursen Våga må bra och som också är kurslitteratur på kursen. Med entusiasm och på ett pedagogiskt vis beskriver han hur allt hänger ihop; våra tankar, kosten och motionen.

### Karin Innings

Karin Innings är certifierad coach och föreläsare från Stockholm. Karin är specialiserad på livsstilsutveckling och förändringar inom stress, kost och träning. Gemenskap, glädje, balans och helhet är viktiga ledord för Karin som har stor erfarenhet av hur livsbejakande beteendeförändringar kan ge mer glädje i livet.

**Kurslitteratur:**

100% Hälsa – motivation, mat och motion.

**Kurskategori**

Kropp och Hälsa

Inspiration och Utveckling – Personlig utveckling

Coaching

**Information om oss**

Företagsnamn: Wabani Livsstilsutveckling

Länk till hemsida: [www.wabani.se](http://www.wabani.se)

Adress: Solvägen 31

Postnummer: 138 34

Postort: Älta

E-mejl: [info@wabani.se](mailto:info@wabani.se)

Kontaktpersoner:

Peter Feldt [peter.feldt@wabani.se](mailto:peter.feldt@wabani.se)

Mobilnummer: 0723-283280

Karin Innings [karin.innings@wabani.se](mailto:karin.innings@wabani.se)

Mobilnummer: 0737-457986