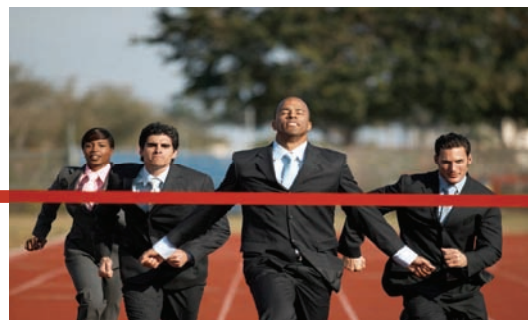


# HÄLSOVECKAN 2009

9 -13 november



## Äntligen är det dags för höstens hälsovecka!

I år bjuder Hälsoveckan på färsk tips utifrån temat "Harmoni i vardagen." Du får träffa och lyssna på kända och inspirerande föreläsare som ger dig ny kraft och energi att kunna hantera din livssituation bättre, både på jobbet och hemma!

### DET HÄR HÄNDER UNDER VECKA 46

#### HÖRSALEN

Dagligen har du möjlighet att lyssna på föreläsare som tar upp det senaste inom hälsa.

*\*Se agenda hörsalen.*

#### PUBLIOTEKET

##### UTSTÄLLNING & FÖRMÄNER

Tisdag - torsdag 10.00-14.00

#### NIANA AB

Mini-hälsokontroller, tävlingar med fina priser, massage och mycket mer..

Bokning sker samma dag.

ODEAS Spikmattan

Promas AB

Warm-träningskläder

Kettlebells

Walk around Stockholm (MBT)

Woxnerud

MINY INFO

#### MOTIONSHALLEN

Ta chansen och prova på ACTIVIO tillsammans med gästinstruktören Daniel eller upplev veckans specialpass med våra egna instruktörer som vill förgylla just ditt liv med lite nya träningspass.

*\*Se specialscheman för vecka 46 på sista sidan*



#### MASSAGE

ANVÄND DITT  
FRISKVÅRDBIDRAG!



#### BOKNING SKER ONLINE

KLICKA HÄR



#### WELLNESSRESA

TILL MALLORCA  
22-29 MAJ

BOKA UNDER HÄLSOVECKAN

### AGENDA HÖRSALEN

Måndag 10.45 – 11.45

#### "Glad knopp med en sund kropp"

Katarina Woxnerud och José Nunez.

Tisdag 11.00- 11.55

#### "Hälsoeffekter av Yoga"

Marian Papp

Tisdag 12.30- 12.55

#### Vad är Reiki?

Anna Kapnopoulos

Onsdag 11.00– 12.30

#### "Introduktion till mindfulness – att leva i balans med minskad stress"

Haga Livscenter, Anneli och Maj.

Torsdag 11.00- 11.55

#### "Hitta en hållbar livsstil!"

Catrin Engström

Fredag 11.00- 11.50

#### "Modigare vardag"

Carl Lindeborg

Fredag 12.00 – 12.55

#### "LCHF – En kost för bättre hälsa"

Dr. Annika Dahlqvist

*\*Ingen bokning vid föreläsningarna*

Varmt välkomna till SEB i Rissne & en fantastisk vecka i hälsans tecken!

**ni\*ana**  
Friskvård på Jobbet

**bankhälsan**  
ett plus för livet

**SEB**

# INFORMATION OM FÖRELÄSARNA



## KATARINA WOXNERUD & JOSÉ NUNEZ

**Katarina** är en ledande träningsprofil med över 20 års erfarenhet som föreläsare och tränare. Katarina är leg. naprapat och arbetar idag även som författare och frilansskribent. Katarinas fokusområden är funktionell träning för att nå de resultat som du önskar, funktionell livsstil och motivation. *"Varje steg i rätt riktning räknas"* är hennes filosofi.

**Jose** har över 20 års erfarenhet från träningsbranschen i form av enskild styrketräning och gruppträning. Idag är han en av Sveriges ledande profiler inom funktionell fysträning. Jose anlitas regelbundet som föreläsare där lyssnaren får ta del av ursprunget – anledningen till att vi ser ut som vi gör. Först då kan vi förstå varför vi har de behov vi har idag.

**En inspirerande föreläsning utan pekpinnar om hur våra kroppar fungerar och vad vi enkelt kan göra för att må ännu bättre. Måste vi verkligen motionera och varför? Du får med dig en rad effektiva rörelser att ta till när tiden tryter.**

MÅNDAG  
10.45-11.45



## MARIAN PAPP

**Marian** har skrivit en serie artiklar om yogaforskning i Svensk Idrottsforskning och Svensk Idrottsmedicin. Hon är specialiserad på att utvärdera den nyaste yogaforskningen och bevakar ständigt ny forskning. Hon har även gjort en del egna pilotstudier. Hon har magisterexamen i Preventiv Medicin/Folkhälsovetenskap från Karolinska Institutet, Stockholm.

**Hör Marian berätta vad yoga har för hälsoeffekter!**

TISDAG  
11.00-11.55



## ANNA KAPNOPOULOS

**Anna** har mångårig erfarenhet inom fältet personlig utveckling och har en brinnande passion för energiarbete. Hon är utbildad Reiki-terapeut, massör och terapeut i The Work av Byron Katie. Reiki är en djupt avslappnande behandling av ande, kropp och själ som används för att återställa och balansera energierna i kroppen. Vi får en påfyllning av energi och aktiverar kroppens självläkande förmåga

**Under föreläsningen får du veta mer om Reiki.**  
20 minuter "PROVA PÅ". Tisdag-torsdag 14.00-16.00  
**BOKA HÄR**

TISDAG  
12.30-12.55



## ANNELI BLOM & MAJ ANDRÉN SKOG

**Maj** är utbildad MBSR/Mindfulnessinstruktör, certifierad ICF Coach samt personalvetare och driver företaget Coachtree.

**Anneli** är legitimerad psykolog på Haga Livscenter med vidareutbildning inom Mindfulness.

**Ta reda på hur modern meditation kan hjälpa oss att möta vardagens stress och utmaningar på ett mer uppmärksamt sätt. Under föreläsningen får du möjlighet att prova på några enkla övningar för att nå större medveten närvaro i vardagen.**

ONSDAG  
11.00-12.30





## CATRIN ENGSTRÖM

**Catrin** driver sedan 2001 sitt egna konsultföretag med inriktning på ledarskap, kommunikation och coaching. Catrin är en mycket uppskattad föreläsare och inspiratör och har en gedigen och erkänd erfarenhet att arbeta med grupp och individ inom dessa områden. Hon har även en lång bakgrund inom träning och hälsa samt medverkat i media och ingår i Hälsolandslaget och TheAcademys utbildningsteam.

**Catrin pratar om att få ihop en hållbar livsstil och att det handlar om att göra medvetna aktiva val, där du som person plockar ihop delar som är viktiga för dig. Hur ska jag som person tänka, komma igång samt finna motivationen till detta? I denna föreläsning pratar Catrin om hur du kan finna en livsstil som du är nöjd med och mår bra av.**

**TORSDAG**  
11.00-12.30



## CARL LINDEBORG

**Carl** är en populär föreläsare inom hälsa, personlig utveckling och ledarskap. Han brinner för att hitta nya vägar till positiv förändring och göra det enklare för människor att må bättre, prestera mer och ha roligare. Kring dessa teman har Carl bland annat medverkat i Doktor Åsa, gästföreläst vid Harvard Business School och varit Affärsvärldens krönikör. Nu är han aktuell som författare till "Modig – konsten att övervinna sina vardagsrädslor".

**Carl talar med glimten i ögat om hur våra vanligaste "vardagsspöken" påverkar oss, var de kommer ifrån och hur vi kan skapa en bättre och friare relation till dem. Köp hans bok "Modig" till ett specialpris direkt efter föreläsningen!**

**FREDAG**  
11.00-11.50



## DR. ANNIKA DAHLQVIST

**Annika** har bantat sig fram genom åren. Hon har provat fettsnål kost, med endast viktuppgång som följd. På 90-talet blev hon även sjuk i fibromyalgi, ledinflammationer och tarmkatarr(IBS). I oktober -04 började hon att äta lågkolhydratkost. Hon gick ner i vikt och blev frisk från alla sina sjukdomar och krämpor. "Det fanns ingen annan förändring i mitt liv som kunde ha åstadkommit att jag blev frisk, än kostomläggningen." Säger hon själv.

**Under föreläsningen kommer Annika att berätta om sin resa och om fördelarna med LCHF-kosten, Vad/varför vi ska äta den och vad man får för hälsovinster av just den kosten.**

**FREDAG**  
12.00-12.55

# SPECIALSCHEMA VECKA 46

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	07.30-08.15 Spinning Medel* Irene L	07.30-08.30 Body Pump* Kristina B		07.30-08.20 Gympa Medel Kondition Anita R
				08.20-09.00 Qigong Mi E
11.00-12.00 BodyPump* Kristina B	11.00-11.55 Ashtanga yoga Kerstin G	11.10-11.55 <b>SURPRISE</b> Gympa Medel Styrka Sophia H	11.00-11.55 <b>Step up</b> Två instruktörer = <b>DUBBELT SÅ KUL</b> Fiffi & Marie	11.00-11.45 <b>Spinning ACTIVIO*</b> Gästinstruktör Daniel M
12.00-12.45 Core med FILMMUSIK Gabriella V	12.00-13.00 Box med X-TRA stora miltzar Christer F	12.00-12.50 Spinning Medel* <b>BEATLES TEMA</b> Anita R	12.00-12.30 Spinning 30 TEMA*: Michael Jackson Gabriella V	12.00-13.00 Body Pump* Marie S
12.50-13.45 <b>PROVA PÅ Dance</b> Aerobics Fiffi v S		13.00-13.55 <b>Afro/Caribbean/Latin</b> Dance Gästinstruktör Oscar A	12.35-13.05 <b>Core 30 min TEMA:</b> Michael Jackson Gabriella V	
		14.15-15.00 <b>Spinning ACTIVIO*</b> Gästinstruktör Daniel M	16.30-17.30 Body Pump med två instruktörer.* <b>FÖRBÄTTRA DIN</b> TEKNIKI Lina & Raimo	
	16.00-17.00 Pilates Madelene L		17.30-18.25 Spinning* Calle N	

**Spinning ACTIVIO** = Spinning där du följer din egen puls under hela passet. Ett enkelt och effektivt koncept för att träna pulsaserat i grupp – individuellt och anonymt. Med en direkt pulsfeedback får du en unik träningsupplevelse och en värdefull hjälp att hitta rätt individuell träningsnivå, utifrån dina egna förutsättningar och träningsmål.

\*) Passen bokas via bokningssystemet

**BOKA HÄR**