



Lustfyllt innehåll som är viktigt

PROGRAM
för
**BOOSTA
DIN HÄLSA**

Hälsomeny med kunskap, verktyg och
inspiration till medvetna livsstilsval

KNISTAD HERRGÅRD

KL. 9-15

23 MARS 2019

I samverkan med:





Föreläsningar

HÄLSA I KROPP OCH KNOPP

Förändra din livsstil och ditt tänkande och få större makt över din hälsa

David Ek

David Ek är näringsfysiolog med drygt 10 års erfarenhet som rådgivare, coach och författare i näringslära, livsstil och hälsa. Till vardags jobbar han som föreläsare och med hälsoutveckling på företag samtidigt som han skriver på sin tredje bok. Hans två första böcker "Magsmart" (Bonnier Fakta 2016) och "Maten – Ditt bästa träningsredskap" (Bonnier Fakta 2018) har hittills sålt i drygt 15 000 exemplar.

Hälsa är ibland svårt att ta på och ofta förenklas det till att handla om antingen något vi äter eller hur vi tränar. Vi pratar också mycket om stress och hur vår moderna livsstil påverkar oss men alldeles för lite om hur allt detta hänger samman. I en tid då vi är mer hälsomedvetna än någonsin mår många människor allt sämre. Fler och fler barn är överviktiga och rör sig för lite. Över hälften av alla vuxna är överviktiga och konditionen är alarmerande låg. Vi sjukskrivs också i allt högre grad för stressrelaterade problem och den psykiska ohälsan ökar. I den här föreläsningen presenteras ett delvis nytt sätt att se på vår hälsa, där vi använder kunskap från såväl näringslära och fysiologi som från psykologisk forskning och beteendevetenskap. Med dig får du en rad verktyg för hur du kan förändra din livsstil och ditt tänkande för att kunna få större makt över din hälsa.

FÖREBYGG OCH BEHANDLA STRESSRELATERAD OHÄLSA med senaste forskningen som grund

Ingibjörg Jonsdottir

Ingibjörg Jonsdottir är professor och verksamhetschef på Institutet för stressmedicin i Göteborg. Hon är involverad i stora delar av institutets forskning som innebär ett främjande, förebyggande och behandlande perspektiv på stress och stressrelaterad ohälsa. Hon är projektledare för flera projekt om utmattningssyndrom och för publikationer om fysisk aktivitet och stress. Ett annat huvudintresse är arbetsplatsens betydelse för den stressrelaterade ohälsan. Ingibjörg anser att kunskapsspridning är en viktig del av forskningen och ägnar därför en del av sin tid åt undervisning och föreläsningar. Och att komma för andra gången till vårt nätverk för att föreläsa. Något som är både exklusivt och ovanligt att hon gör säger hon.

Hur organiserar man sin tillvaro i 2000-talets komplexa digitala, globala värld? Ingibjörg tar oss med på en resa från att prata om vad som orsakar stressrelaterad ohälsa till hur man förbygger och behandlar den typen av ohälsa. Hon presenterar forskningsbaserad kunskap om hur hjärnan påverkas av allt som händer runt omkring oss, lyfter fram konkreta verktyg och metoder och ger oss en inblick i hur mycket stöd det finns i forskningen kring alla råd och rön om stress.

LIV är nätverket för kvinnor som innehar eller siktar på en ledande position och/eller driver företag.

Vi vill träffas under Lustfyllda former med ett Innehåll som är Viktigt.

Helt enkelt en grupp med likasinnade kvinnor som vill ha krydda i sitt LIV!

www.lives.se

Workshops

LJUSETS KRAFT

Nya insikter om ljusets inverkan på hälsan och välmåendet

Camilla Sandström, Atmosphere Light, Skövde

Camilla Sandström arbetar med att skapa unika och hållbara ljusmiljöer som människor mår bra av att vistas i. Sedan hon startade sitt företag har hon arbetat med alltifrån interiör ljussättning av företagsmiljöer till park- och trädgårdsbelysning, interiör ljussättning av en privat villa och ljussättning av en utställning. Hon har en kandidatexamen inom ljusdesign, fem års erfarenhet av ljussättning och drygt sex års erfarenhet av kulör- och färgsättning.

Ljuset påverkar oss mer än vad vi kanske tror. Vi behöver inte bara ljus för att kunna se, utan det spelar en central roll i vårt mående. Både dagsljus och artificiellt ljus inverkar på olika sätt. Vad är egentligen ljus och hur påverkar det oss? Med de frågorna som utgångspunkt tar Camilla oss med på en resa in i ljusets värld och förmedlar praktiska tips om hur man skapar "må bra-rum" och en skön atmosfär såväl interiört som exteriört.

FUNKTIONSMEDICINSKA TESTER

för vägledning till bättre hälsa

Johanna Arvidsson, JA Hälsan, Skövde

Johanna Arvidsson är biolog samt kost- och näringsterapeut och arbetar på Hälsolunden i Skövde.

Det finns idag många tester man kan ta hjälp av för att ta reda på vilka processer som pågår i kroppen. Testerna kan tas både förebyggande och för att leta efter orsaker till hälsoproblem eller följa upp en behandling. Under den här workshopen ger Johanna dig en ordentlig inblick i hur man testar oxidativ stress, d v s mäter mängden fria radikaler i kroppen. Oxidativ stress-testet är snabbt och tillförlitligt och kan användas för att till exempel mäta om du är övertränad, påverkas negativt av P-piller eller har brist på antioxidanter, men också om du är under stark stress av andra orsaker. Johanna kommer att demonstrera hur oxidativ stress-testet går till. Dessutom förklarar hon hur andra tester såsom matmatintoleranstester, DNA- tester, hormontester och fettsyratester fungerar. Det finns möjlighet att genomföra oxidativ stress-testet till ett förmånligt pris under dagen: 395 kronor (ordinarie pris 700 kronor).

LIV är nätverket för kvinnor som innehar eller siktar på en ledande position och/eller driver företag.

Vi vill träffas under Lustfyllda former med ett Innehåll som är Viktigt.

Helt enkelt en grupp med likasinnade kvinnor som vill ha krydda i sitt LIV!

www.lives.se

OMGIVEN AV MÖJLIGHETER – INTE IDIOTER

**Så använder du beteendeanalyser på ett sätt
som är bra för dig själv och andra**

**Erika Ekesbo Andrén, Utsikt Affärsutveckling, Skövde
och grundare av Nätverket LIV**

Erika har varit företagare i 25 år. Hon coachar och utvecklar individer, grupper och organisationer i eget bolag. Hon arbetar i fältet mellan företagsekonomi och socialpsykologi och har en mångårig, djup kompetens inom coachning. Hon har arbetat med affärsutveckling på organisations-, grupp- och individnivå i flera hundra företag. Just nu driver hon Sveriges största mentorprogram på uppdrag av Jordbruksverket. I det arbetet används olika metoder, bland dem NLP-coachning, Drivkrafter enligt LAB Profile och DISC-profil för beteende. Det är en stor industri idag att certifiera inom olika utbildningar. Och att skriva böcker.

Boken "Omgiven av idioter" har länge varit en bästsäljare. Den delar upp befolkningen i fyra beteendestilar: Röd, gul, grön och blå. Det är en metod som både kan hjälpa och stjälpa. Erika har arbetat med verktyget DISC i över 20 år och genomfört över 1 000 analyser inför rekrytering och vid teambuilding och andra grupprocesser. Erikas föreläsning tar upp hur vi agerar och ger en dimension till, då den även förklarar varför vi gör som vi gör. I föreläsningen får du veta varför metoden kan vara både utvecklande och rent av farlig.

POSTURAL TRÄNING

**Väck dina inre hållningsmuskler
och få en kropp som fungerar bättre**

Tina Froh, Ta Form i Hjo

Tina har arbetat med kommunikation, träning och hälsa i 35 år. Hon är yogalärare, gympaledare, gruppträningsutbildare, postural tränare och kommunikationsstrateg. Hon har alltid tränat målmedvetet, men har till följd av skador tvingats leva med kraftiga muskelspänningar och ständig värk under flera år. Med hjälp av enkel, muskelbalanserande träning och en lyckad höftledsoperation är hon idag helt smärt- och spänningsfri och det är erfarenheter som hon ofta och gärna förmedlar till andra.

Varför får så många av oss spänningar och smärta när vi sitter och när vi rör oss? Och hur gör man för att förbättra sin hållning och bli av med muskulära obalanser? Det är frågor som Tina kommer att ge svar på under den här workshopen, som handlar om hur kroppens hållningsmuskler fungerar och om postural träning, som är en form av muskelbalanserande träning som förbättrar hållningen, motverkar belastningsskador och gör dig mer stabil och rörlig. Tina kommer att guida dig genom några enkla övningar så att du får uppleva effekten av den här grundträningen, som stärker och balanserar kroppen inifrån och ut. Du har möjlighet att köpa ett posturalt pausträningsprogram för 150 kronor i samband med workshopen.

LIV är nätverket för kvinnor som innehar eller siktar på en ledande position och/eller driver företag.

Vi vill träffas under Lustfyllda former med ett Innehåll som är Viktigt.

Helt enkelt en grupp med likasinnade kvinnor som vill ha krydda i sitt LIV!

www.lives.se

HJÄRNVILA

Mindfulness, meditation och avslappning – verktyg för mental balans

Maria Strömberg, Mindfulnesskällan i Skara

Maria är en lekfull och kreativ entreprenör som driver företaget Mindfulnesskällan. Hon har en förkärlek till att leva här och nu och tycker att livets alla ingredienser är en gåva. Hon ser sig som en student av livet som lär ut och inspirerar med yoga, mindfulness och meditation och om hur vi kan leva ett mer jordnära, rofyllt och levande liv där vi kan älska oss själva som vi är.

Under workshopen kommer Maria att beskriva varför mindfulness och yoga är fantastiska verktyg för att leva ett mer levande och njutbart liv med mindre stress och ökat välbefinnande. Hon kommer även att berätta hur de verktygen hjälpt henne att få en djupare insikt om vem hon är och hur de har gett henne en trygghet i livet med alla dess upp- och nedgångar. Du kommer att få prova på både yoga och mindfulnessmeditation.

ANDAS DIG FRISK OCH STARK

Om andningens betydelse för hälsa och välbefinnande

Tina Froh, Ta Form i Hjo

Tina Froh driver företaget Ta Form i Hjo, där hon leder och coachar människor till genomtänkt träning och bättre hälsa. I rollen som yogalärare och postural tränare använder hon dagligen andningen som ett verktyg för ökad avspänning, förbättrad kroppsmedvetenhet och inre stabilitet och styrka.

Att andas är något som de flesta av oss inte tänker så mycket på. Det är något vi tar för givet. Men många av oss har "glömt bort" hur man andas på ett avspänt och naturligt sätt och det får konsekvenser för hälsan. Andningen påverkar i stort sett alla funktioner i kroppen, så hur du andas styr i hög grad hur du mår. Det positiva är emellertid att det är enkelt att hitta tillbaka till en lugnare och djupare andning. Under den här workshopen beskriver Tina hur andningen påverkar kroppen på olika sätt och bjuder på konkreta tips på hur du steg för steg kan utveckla din andning. Du kommer dessutom få prova några enkla andningsövningar.

LIV är nätverket för kvinnor som innehar eller siktar på en ledande position och/eller driver företag.

Vi vill träffas under Lustfyllda former med ett Innehåll som är Viktigt.

Helt enkelt en grupp med likasinnade kvinnor som vill ha krydda i sitt LIV!

www.lives.se

HUDVÅRDSBAR

Presentation av Maria Åkerbergs produkter och hudvårdsrutin

Ewa Furhoff, Friskvårdaren Skövde

Ewa Furhoff är en utbildad och diplomerad massör som sedan 2005 är verksam i Skövde i det egna bolaget Friskvårdaren. Hon erbjuder massage och ansiktsbehandlingar som anpassas efter kundens behov. Hon är återförsäljare av Maria Åkerbergs svenskproducerade hudvårdsprodukter.

Ewa kommer att presentera Maria Åkerbergs produkter. Under workshopen vägleder Ewa deltagarna i en hudvårdsrutin med hjälp av produkter, varma handdukar och tips och råd. Workshopen avslutas med en enklare makeup. Du som vill delta i workshopen får anmäla dig till Ewa på plats (först till kvarn) och betala 100 kronor för produkterna som används i hudvårdsrutinen. Väljer du att köpa en eller flera av Maria Åkerbergs produkter, dras de 100 kronorna av från priset.

KRAFTFULLA MÅL – FRÅN INSPIRATION TILL HANDLING

Verktygen du behöver för att skapa en handlingsplan för att nå dina mål och göra verklighet av dina drömmar

**Erika Ekesbo Andrén, Utsikt Affärsutveckling, Skövde
och grundare av Nätverket LIV**

Erika fick en inbjudande kursbeskrivning som nystartad företagare om något som hette NLP och visste inte vad det var mer än att det handlade om personlig utveckling. Det lät väldigt spännande och nyfiken på att få nya verktyg i sin konsultroll examinerades hon som en av de allra första i Skaraborg som NLP Master Practitioner 2001. Det coachande förhållningssättet har Erika tagit med sig när hon grundade Nätverket LIV tillsammans med Susanne Ytterborn 2016. Syftet med LIV är att ge ett Lustfyllt Innehåll som är Viktigt, där vi både vill inspirera och ge verktyg för utveckling i en tvåstegsraket. Och skapa en arena där våra medlemmar får visa upp sin kompetens.

Under Nätverket LIV:s hälsolördag får du tips och idéer som förhoppningsvis inspirerar dig att på olika sätt ta tag i din hälsa och göra livsstilsförändringar i en positiv riktning. Men att veta hur man gör innebär inte alltid att man får det att bli gjort. I den här workshopen ger Erika dig de verktyg du behöver för att ta fram en handlingsplan så att du kan göra verklighet av dina planer och drömmar.

*LIV är nätverket för kvinnor som innehar eller siktar på en ledande position och/eller driver företag.
Vi vill träffas under Lustfyllda former med ett Innehåll som är Viktigt.
Helt enkelt en grupp med likasinnade kvinnor som vill ha krydda i sitt LIV!*

www.lives.se