

Agenda Introduktionskväll 8/11 2018

- 16.00 Introduktion av **Good for you concept** –
health & training concept for body and mind.
Kommande researrangemang i Sverige och till Medelhavet i samarbete med
experter från Body Mind Performance och Optimal Fysik.
- 16.15 Introduktion av **Body Mind Performance (BMP)** -
funktionsmedicin & personlig utveckling på vetenskaplig grund
- 16.45 Presentation av de 7 systemen inom BMP som integrerar funktions-
medicin med personlig utveckling.
- The BODY - Fysiologisk Stress (Inflammation) / Näring för varje unik kropp
The FLOW - Vatten & Känslor
The POWER - Matsmältning / Den Inre Kritikern..
- 17.50 Paus med färgglada smoothies och varm soppa.
- 18.20 forts presentation de 7 systemen.
- The LOVE - Träning & Självmedkänsla – möta dig själv med acceptans och uppmuntran
The TRUTH - Mindful eating - bli medveten om hur du äter
The WISDOM - Sömn & reflektion
The SOUL - Detox – rengör dig själv och din omgivning
- 19.45 QA - tid för diskussion och frågor
- 20.00 Slut. Optimal Fysik stänger

Medverkande föreläsare:

Lena Ramn, Grundare och producent Good for you concept
Louise Tjernqvist, Funktionsmedicinskt näringsterapeut, Body Mind Performance
Åsa Fagerström, Certifierad samtalscoach i integrativ psykoterapi
Kristoffer Söderström, Leg. Naprapat, Optimal Fysik

