

# Hälsokickoff

- uppiggande träning och föreläsning om naturlig och hälsosam mat

Hälsa, kost och träning ligger i tiden. Stärk gemenskapen hos dina medarbetare och få samtidigt inspiration till naturlig och hälsosam mat och träning. Föreläsning och träning i vackra Luddalen.

## Lilla kickoffen

- föreläsning om hälsosam mat
- träningspass CrossNature eller PowerYoga
- ca två och en halv timme med tillgång till duschar efteråt
- för upp till tio personer: 3 000 kr\*
- för upp till tjugo personer: 5000 kr\*

## Kickoff halvdag

- två föreläsningar om hälsosam mat
- träningspass CrossNature
- träningspass PowerYoga
- ca fem timmar med tillgång till duschar efteråt
- för upp till tio personer: 6 000 kr\*
- för upp till tjugo personer: 10 000 kr\*

*\*Exklusive moms*

Vi ses!

Hälsningar Sara & Sara

Naturlig träning och mat för hållbar hälsa och form

## Sara Hillbom

Personlig tränare, certifierad CrossNatureinstruktör, yogainstruktör samt certifierad massör

## Sara Låthén

Diplomerad kostrådgivare från Paulúns Näringscenter

  
Saras Hälsokälla  
070 - 131 00 76  
www.sarashk.se

  
matkärlek  
info@matkarlek.se  
matkarlek.se

 CROSSNATURE

CrossNature är den nya träningsformen som passar alla som tycker om att träna ute. Med naturen och den egna kroppen som redskap, samt pepp och hjälp av varandra, jobbar vi med både kondition och styrka.

## Hälsosam mat

Sara Låthéns föreläsningar bygger på vetenskaplig forskning när det gäller att förebygga och lindra våra vanligaste sjukdomar, besvär och att minska i vikt. Det handlar om naturlig mat i rätt proportioner och du behöver aldrig vara hungrig. Få mer energi och bli av med sötsug och magbesvär. Lär dig smartaste valen av naturlig mat i rätt proportioner och med hög kvalitet. Få inspiration till enklare förändringar som kan vara avgörande för ett hållbart resultat.

## PowerYoga

PowerYoga är en fysisk form av yoga där vi jobbar med kroppen i en kombination av lugn och ro.

## Så anmäler du er

För frågor eller anmälan, maila kontaktuppgifter och önskemål om dag för kickoff till [info@matkarlek.se](mailto:info@matkarlek.se) eller [sarashk.se@gmail.com](mailto:sarashk.se@gmail.com) så hör vi av oss.