

Lettere hverdag-kurs, oppstart januar 2023

Kursholder: Tina Løkken Molstadkroken

Kurs tirsdager klokken 19.30

Oversikt over kurstreffene

Steg på veien	Tema	dato	
Steg 1 Gå for gull Tema: Vi samler trådene fra Kom i gang-kurset og tar i bruk strategiske motivasjons- og mål-modeller i denne neste prosjektperioden. Vi fortsetter med fornyet giv.	Individuell start: Dine forberedelser *gjøres før første treff.		
	Treff 1: Motivasjonsmøte 1 (45 min.)	Avtales med Tina i uke 4	x
	Treff 2: GÅ for gull (2t.)	31.januar	
	Treff 3: Vanens makt (1t.)	7.februar	x
	Treff 4: Motivasjonsmøte 2 (45min.)	Avtales med Tina i uke 7	x
	FORTSETT med en klar plan og fornyet giv!		
Anne hver uke Steg 2 Nye høyder Tema: Vi fokuserer nå på hvordan en brukervennlig kropp kan gi oss av gleder i livet, både fysisk og mentalt. I dette steget gis det påfyll av både teoretisk og praktisk kunnskap som gir handlekraft til å ta sikte på nye høyder!	Treff 5: Brukervennlig kropp (1 t.)	28.februar	x
	Treff 6: Forestillingens magi (1 t.)	14.mars	x
	Treff 7: Nye høyder (1 t.)	28.mars	x
	GLED DEG over din brukervennlige kropp!		
Steg 3 Lettere hverdag Tema: Kursets siste steg er viet kostholdet. - Hvordan kostholdet kan gjøres enda mer fleksibelt - Kostholdets enorme påvirkningskraft på helsen.	Treff 8: Nest best valget (1 t.)	11.april	x
	Treff 9: Nye vaner (1 t.)	25.april	x
	Treff 10: Motivasjonsmøte 3 (45 min.)	Avtales med Tina i uke 20	x
	Enkle grep – Lettere liv!		

Lettere hverdag er del to av Trine Dahlmos-kursserie Et letter liv.

Kurspris: 5250 kr *Inkl egen inspirasjonspakke, 8 kurstreff og 3 motivasjonsmøter.*