

Modul 3

Varige vaner 2024

VARIGE VANER-KURS tirsdag 19.30

Treff	Tema	Dato
Januar	Sinnets kraft	30.januar
Februar	Litt nå og litt da	27.februar
Mars	Påske-vaner	19.mars
April	Reise-vaner	23.april
Mai	Bevegelsesglede	14.mai
Juni	Sommeravslutning med mat	11.juni
September	Tiltak = effekt	10.september
Oktober	Suksessoppskriften	8.oktober
November	Fra - til	5.november
Desember	Jule-vaner	10.desember

Gjennom Kom i gang- og Lettere hverdag-kurs har du lært de grunnleggende kostholds- og motivasjonsstrategiene du trenger for å nå, og deretter beholde, ditt livsstilsmål. Nå gjelder det å øve, øve og øve på disse slik at de blir varige vaner for fremtiden.

Varige vaner-kurset varer ett år og har som formål å etablere varige vaner i årets ulike faser. Når du har en klar plan for hvordan du møter selskapeligheter, travle hverdager, reiser, høytiden og andre situasjoner som kan rokke ved de gode forsettene, skaper du deg en hverdag med vaner du kan leve godt med et helt liv.

Tidsplan for varige vaner-kurs

- Ett kurstreff á 1 time hver måned, unntatt juli og august. I juni holdes det en ca. 2 timers felles sommeravslutning for alle Varige vaner-kursene. Til sammen 10 treff i løpet av året.
- Tid for å veie seg i forbindelse med treffene
- Ett motivasjonsmøte á inntil 45 minutter ved behov

Kurset holdes i en liten gruppe. Nye kursdeltakere kan komme til gruppen etterhvert som de er ferdige med modul 2.

Pris for kurs

Kr 4.750,-

Fordelt på 10 trekk á 470,-

Det er mulig å bestille tid for flere personlige motivasjonsmøter, om det ønskes.

Priser: 30 minutter: Kr 600,- og 45 minutter: Kr 940,-