# Lettere hverdag-kurs onsdag kl. 19.30 Kursholder: Elisabeth Aaslund

### Oversikt over kurstreffene

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Steg på veien** | **Tema** | **Dato/kl veiing** | **Kl veiing/treff** |
| **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: Motivsjonsmøte 1 (45 min.) | Uke 34 Avt.individuelt | X |
| Treff 2: GÅ for gull (2t.) | ***Uke 35 30.aug*** |  |
| Treff 3: Vanens makt (1t.) | Uke 36 6.sept. | X |
| Treff 4: Motivasjonsmøte 2 (45min.) | Uke 37. Avt.ind. |  |
| 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.) | Uke 39 27.sept. | X |
| Treff 6: Forestillingens magi (1 t.) | Uke 40 4.0kt. |  |
| Treff 7: Nye høyder (1 t.) | Uke 42 18.0kt | 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.) | Uke 44 1.nov. | X |
| Treff 9: Nye vaner (1 t.) | Uke 46 15.nov. | X |
| Treff 10: Motivasjonsmøte 3 (45 min.) | Uke 48. | Tid avtales |
| 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.***