



## CAMP RIPAN HÄLSOFÖRELÄSNINGAR

# *inspiration till hälsa*

I samband med att ni bokar en konferens hos oss erbjuder vi en rad olika hälsoföreläsningar som ger inspiration och kunskap inom områdena kost, motion, stresshantering/mindfulness, hur vi kan påverka våra gener i positiv riktning, vår livsstil och tarmfloras betydelse för vår mentala hälsa.

### HÄLSOFÖRELÄSNINGAR

- Vinnarkonceptet – kost och motion för god hälsa.
- Mat för hälsa, energi, prestation.
- Harmoni, lugna nätter och välbefinnande – livsstilsråd i en stressad vardag.
- GENvägar till bättre hälsa – så kan du påverka dina gener i positiv riktning.
- Hälsan sitter i magen – tarmfloras betydelse för fysiskt och psykiskt välmående.
- Boosta din hälsa med enkla knep.
- Den perfekta dieten, finns den?
- Ökad mental kapacitet med rätt kost och motion.

**PRIS fr. 395 kr per pers**



**FÖRELÄSARE**  
**JANA STRIDFELDT BJUHR**  
Aurora SPA, SPA ansvarig  
Hälsovägledare  
Kost och näringsrådgivare  
Mindfulnessinstruktör  
DNA terapeut  
Hormonrådgivare