

**INSPIRATION TIL  
AT MÆRKE MERE  
ENERGI OG  
KREATIVITET**

[WWW.ANNESKOVHANSEN.DK](http://WWW.ANNESKOVHANSEN.DK)



# HVAD TILBYDER JEG?

**Et indblik i, hvordan krop og hjerne kan sparke gang i energien og kreativitet**

På en enkel måde kan jeg give jer et indblik i hvordan vi kan skabe energi, kreativitet, glæde og begejstring hos os selv. Med den bevidsthed om, at det ikke kun påvirker os selv, men også vores kollegaer i en positiv retning.

## ET OPLÆG PÅ 75 MIN, -DER GIVER ET KORT INDBLIK I FØLGENDE:

- HVORDAN KROP OG HJERNE  
FUNGERER I SAMSPIL MED  
HINANDEN, NÅR DER ER BALANCE
- HVORDAN VI MED EN KORT PAUSE,  
KAN KOMMER NED I KROPPEN OG  
GIVE HJERNEN EN PAUSE TIL AT  
PRODUCERE NY ENERGI
- HVORDAN SMÅ ØVELSER, SOM JEG  
GUIDER OG VISER JER, KAN  
BRUGES TIL AT SKABE BALANCE TIL  
AT SKABE MERE ENERGI OG  
KREATIVITET

# HVORDAN ?





# KONTAKT

**Anne Skov-Hansen**

MAIL:

[BODYMINDCOOPERATION@GMAIL.COM](mailto:BODYMINDCOOPERATION@GMAIL.COM)

TELEFON:

6012 9414

HJEMMESIDE:

[WWW.ANNESKOVHANSEN.DK](http://WWW.ANNESKOVHANSEN.DK)

