

BEVIDSTHED OM DET INDRE FLOW - MERE ENERGI, EFFEKTIVITET OG KREATIVITET

WWW.ANNESKOVHANSEN.DK

**FLOW ER EN POSITIV,
KONCENTRERET TILSTAND,
HVOR AL DIN OPMÆRKSOMHED
I KORTERE ELLER LÆNGERE TID
ER SAMLET OM EN BESTEMT
AKTIVITET**



HVAD TILBYDER JEG?

**Et indblik og en forståelse af,
hvordan krop og hjerne
arbejder sammen i løbet af
en arbejdsdag ift. at skabe
flow**

**På en enkel måde giver jeg et indblik i, hvordan vi kan
hente energi, effektivitet, kreativitet, glæde og
begejstring frem i os selv og blive i den tilstand i
længere tid uden at lade os forstyrre.**

HVORDAN ?

ET OPLÆG PÅ CA. 75 MIN, -DER GIVER ET INDBLIK OG EN FORSTÅELSE FOR FØLGENDE:

- HVORDAN VI FORSTÅR, AT VI SELV HAR ET ANSVAR FOR AT GIVE HJERNE OG KROP DE RETTE BETINGELSER FOR AT SKABE FLOW
- HVORDAN KROP OG HJERNE FUNGERER I SAMSPIL MED HINANDEN, NÅR DER ER TALE OM GERNE AT VIL SKABE ET FLOW I FORM AF EN MERE EFFEKTIV ARBEJDS DAG
- HVORDAN VI MED KROPPEN, KAN GIVE HJERNEN EN PAUSE TIL AT FRIGIVE ET FLOW AF ENERGI OG BLIVE I DET I STEDET FOR AT LADE OS FORSTYRRE AF OMGIVELSERNE



KONTAKT

Anne Skov-Hansen

MAIL:

BODYMINDCOOPERATION@GMAIL.COM

TELEFON:

6012 9414

HJEMMESIDE:

WWW.ANNESKOVHANSEN.DK