



Bevidsthed om flow, 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.

Jeg tilbyder:

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



Hvordan?

Et oplæg på ca. 75 min, der giver jer et indblik og en forståelse for følgende:



- hvordan vi bliver bevidste om, 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.
- hvordan vi med kroppen, kan give hjernen en pause til at frigive et flow af energi og kreativitet.

Kontakt

Anne Skov-Hansen

Mail:

Bodymindcooperation@gmail.com

Telefon:

6012 9414

www.anneskovhansen.dk