EN UNIK WORKSHOP I FÆLLESSKAB, MED SELVOMSORG OG KÆRLIGHED

# Styrk dit team med Yoga & Sund Mad

**Anette Meldgaard, Yogalærer og Signe Søndergaard, Sundhedsrådgiver**

Er I klar til at tage hånd om jeres velvære på en nærende og inspirerende måde?

OVERBLIK OVER HVAD I KAN SE FREM TIL

# Hvad kan I forvente?

## Yoga & Indre Ro

Start dagen med en blid yogapraksis, der inviterer til ro, fordybelse og nærvær. Gennem bevægelse og åndedræt skaber vi kontakt til kroppen og åbner op for en dag med fordybelse og selvkærlighed.

## Mad som Selvomsorg

Mad er mere end blot næring – det er omsorg, energi og forbindelse. I vil få indsigt i, hvordan maden påvirker krop og sind, lære at lave nærende retter, der smager fantastisk og giver energi, opleve madlavning som en sanselig, kreativ og kærlig proces samt udforske, hvordan I kan integrere sunde vaner og inspirere hinanden.

## Sammen i Køkkenet

I køkkenet skaber vi en fælles madkultur med enkle teknikker og opskrifter, der kan integreres i en travl hverdag. Vi arbejder med sunde råvarer, bæredygtige valg og mad, der gør kroppen godt.

HER ER ET SMUGKIG PÅ PROGRAMMET

# Forslag til program

## Program:

VARIGHED: 6 TIMER

**13.00-14.30:** ***Yoga med Anette Meldgaard***

**14.30-15.00:** ***Sundhedsoplæg med Signe Søndergaard***

**15.00-18.30:** ***Madlavningsworkshop***

**19.00-20.00:** ***Fælles middag***

# Er I klar til at investere i Jeres velvære og arbejdsglæde – med en langvarig effekt?

Kontakt os for at booke jeres plads, vi tilpasser det gerne efter Jeres behov.

# Pris og kontakt

- Minimum 10 personer
- Pris 1900 kr eks moms pr. person
- Ikke inklusiv transport og leje af lokaler.
- Mulighed for at leje lokaler i nærheden af Hovedbanen eller vi kommer ud på i jeres virksomhed.
- Tilkøb, goodiebag med sundhedsprodukter,  og sundsoplæg med Signe

**Kontakt:**
Signe Søndergaard
Email: kontakt@signesoendergaard.dk
Telefon: 22 29 15 50