



Vårda företagets viktigaste resurser

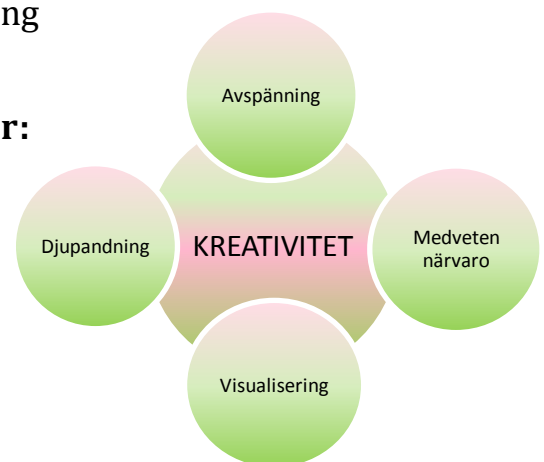
## AKTIV AVSLAPPNING

Välkommen till ett friskvårdspass som leder till avslappning i kroppen och har fokus på möjligheter. Era medarbetare erbjuds

- utrymme att släppa taget om känslor av stress, prestationsångest och spänningar i kroppen
- en stund att träna närvaro i nuet
- en möjlighet att omvandla energi mot nya idéer och efterlängtade mål
- en välbehövlig paus för återhämtning, t.ex. under en dag med projektarbete, utbildning eller teambuilding

Ett pass med **AKTIV AVSLAPPNING** innehåller:

**Kroppsskanning samt avspänning**  
**Guidad meditation med**  
**visualiseringsövning**  
**Fokus på djupandning**  
**Avslappning till skön musik**



**Vinsten är given – människor som mår bra presterar bra**



VAVIVA Utveckling  
Christina Liedberg  
vaviva.nu@gmail.com  
tel 0737-136491  
www.vaviva.nu