



Årets medarbejdersgave

Skal dine medarbejdere have en anderledes gave i år? En, hvor du både tænker øget sundhed, bedre performance og højere trivsel?

Lyder det som lidt af en drøm?

DET ER DET IKKE, kom og hør om vores nystartede sundhedsklub, hvor vi underviser i tre veldokumenterede metoder, og tilmed har over 30 års erfaring fra arbejdet i vores klinik AlsSund & Rask samt Skolen For Overskud. Sidstnævnte udfører alene undervisning.

Dette kan du fortælle dine medarbejdere

Som medlem gennemgår du to forløb, dernæst mødes vi en gang om ugen i en god times tid. På den måde støtter vi hinanden i at træne de metoder, som vi underviser i basisforløbet. For vi ved godt, det at ændre gamle indgroede vaner kræver en god portion viljestyrke, så det underviser vi dig naturligvis også i hele perioden. Samt en masse andre spændende emner, der gør dig super godt rustet til din nye tilværelse.

Du får – ved praktiseret egenindsats:

- ændrede vaner
- bedre fysik
- mere energi og bedre trivsel – med udgangspunkt i et stabilt blodsukker
 - højere grundhumør og styrket immunforsvar
 - et farvel til gamle skavanker
 - højere bevidsthed omkring sund kost og din krops tilstand
 - bedre søvn
 - redskaber til at nulstille stress og psykisk ubehag
- bedre mental sundhed og forståelse for dine "gamle" reaktionsmønstre
 - nyeste viden i form af artikler på e-mail
 - *masser af støtte og forståelse*

Venligst
Teamet bag

AlsSund & Rask
Skolen For Overskud

www.alssundogrask.dk



www.skolenforoverskud.dk



Skolen For Overskud
- Mærk selv forskellen