



#orkapausa

Inspirationskväll

Torsdagen den 12 september kl. 17.30 – 21.00

Ulrika Borén och Frida Södermark

Hur får man mer energi i sitt liv med utgångspunkt i de förutsättningar man har?
Hur gör man för att hitta rutiner kring sin träning och återhämtning? Inspirationsföreläsning, yinyoga och löpning på samma kväll! Ha på dig sköna springkläder och ta med en varm tröja till yinyogan.

Kostnad: 350 kr/pp inkl. mellanmål. Begränsat antal platser – först till kvarn.

Var: Helhetshälsans hus, Kabelvägen 2, Norrköping

Bokning görs på: ulrika@eq-partner.se senast 5 september

Frida Södermark – elitidrottaren, ultradistanslöparen, egna företagaren och författare till böckerna ORKA! – träning och äventyr i vardagen och VÅGA! www.loparaventyret.se

Ulrika Borén – entreprenör inom personlig utveckling, driver egna företaget EQ Partner och yogastudion Studio Pausa. Ulrika har skrivit böckerna PAUSA – en bok om återhämtning, och Lysande stjärnor på en nattsvart himmel. www.eq-partner.se

