

Hvad er det?

Dette hold er ikke et slankehold.

På holdet vil vi arbejde med emner som motion og sund livsstil, idet vi vil arbejde på at finde glæden gennem træning, dans, motion, yoga & meditation. På holdet vil der være kost inspiration, glæde, kommunikation & happy thoughts.

På holdet vil vi arbejde på at finde frem til hvad der passer bedst til dig, hvad er godt for dig og hvordan giver du dig selv mest kærlighed.

Kærlighed til dig selv.....

Kom til:

Informationsmøde

Tirsdag den 27. juli kl. 11:00 eller

onsdag den 18. august kl. 18:30

Høgevej 8, 4600 Køge

For tilmelding og information kontakt:

Evy 4076 7525

W: evysampson.dk

Evy Sampson

***-din personlige træner
& livsstilscoach***



Bliv ven med din krop bliv ven med dig selv

Dette livsstilshold henvender sig til dig der gerne vil lære at tage ansvar for din krop, dit helbred og ikke mindst for dit liv.

Nye formiddags og aften hold starter august 2010

Lidt om Evy Sampson:



Evy er 35 år, gift på 12. år, mor til Zion på 5 & Zoya på 1 år.

Er personlig træner, yoga, meditations & aerobic underviser.
Arbejder som spirituel coach, livsstils og slankevejleder.

Evy har i mange år arbejdet med slanke og livsstilshold hvor fokus har været på vægttab, motion, sundhed & glæde.

Evy har deltaget i fitness konkurrencer, haft eget tv program "Go morgen fitness". Har desuden været brevkasse skribent på BT.dk Og deltaget på kvindemesser som foredrags holder.

Evy udviser glæde, positivitet & brænder for sit job som træner & coach. Hun brænder for at hjælpe kvinder genfinde dem selv og glæden gennem motion, sund kost, inspiration, motivation & positiv tankegang.

Evy's livsglæde, positivitet & engagement smitter af på deltagerne på hendes hold.

Hun lever selv et bevidst liv, uden sygdomme.

"Du bliver hvad du tænker, & hvad er det du går rundt & tænker"? Er Evy's motto, samt "du kan hvad du vil"!

På holdet vil du lære om:

- 🌀 Hvem er jeg?
- 🌀 Hvad er glæde for mig?
- 🌀 Hvad er min passion?
- 🌀 Hvad er kærlighed for mig?
- 🌀 Hvordan føles lykke?
- 🌀 Dine indre ressourcer.
- 🌀 Du bliver hvad du tænker, og hvorfor tænker jeg som jeg gør?
- 🌀 Ikke at gøre livet svære end det er.
- 🌀 Tanke, ord, følelse og handling.

På holdet vil vi gennemgå:

- 🌀 Personlig udvikling
- 🌀 Personlig coaching og vejledning
- 🌀 Arbejde med dine tanker og følelser
- 🌀 Fysisk aktivitet af forskellig slags
- 🌀 Meditation
- 🌀 Hensigtserklæring og målsætning
- 🌀 Glæde
- 🌀 Selvindsigt

Hold opstart:

Formiddags hold:

Hold opstart: 3. august 2010

Vi mødes: hver 14. dag

Dag: Tirsdag kl. 11:00-14:00

Varighed: 4 måneder

Aftenhold:

Hold opstart: 25. august 2010

Vi mødes: hver 14. dag

Dag: Onsdag kl. 18:30-21:30

Varighed: 6 måneder