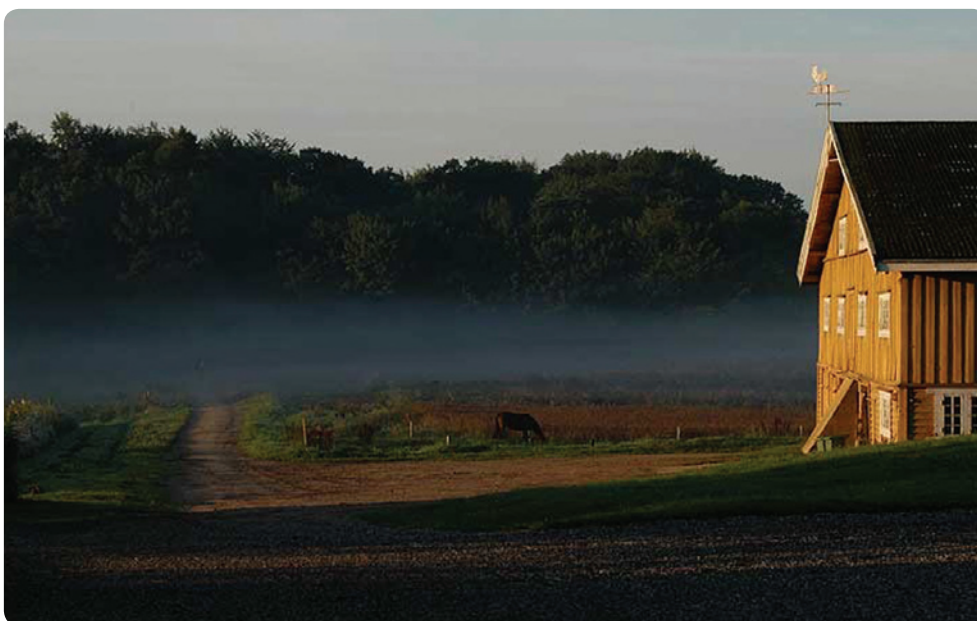


Forbrænding uden at brænde ud

– et heldagskursus om kost, motion og stress



Byg vindmøller i stedet for læhegn. Tempoet er højere end nogensinde i dansk erhvervsliv. Kurset "Forbrænding uden at brænde ud" giver dig mulighed for at bygge et solidt fundament under dig selv, dine ledere, mellemledere og medarbejdere, så de står fast, når det blæser.

Lederen er en nøgleperson på jobbet og i hjemmet, og har derfor en reel mulighed for at gøre en forskel og medvirke til at bryde indgroede vaner - såvel arbejdsmæssigt som på hjemmefronten.

På én og samme dag kan du komme i gang med både:

- Kost
- Motion
- Søvn

Alt sammen noget, der forebygger stress og forøger din sundhed og arbejdsglæde.

Fyld depoter og værktøjskasse op

Vi holder kurset på den atmosfærefyldte Krogerup Avlsgaard, som er forpagtet af Aarstiderne og ligger i fantastiske omgivelser 10 km. syd for Helsingør. Kurset henvender sig til mellemledere og andre nøglemedarbejdere, der i det daglige har en central og synlig rolle i organisationen. Vær parat til en aktiv og oplevelsesrig dag. Du kommer til at prøve tingene på egen krop i jagten på nye og bedre vaner i hverdagen.

Kurset varer fra klokken kl. 8.30 til kl. 17.00

Dagens program i cirkatider:

8.30 Velkomst og morgenmad

Vi starter med en god frisk morgenmadsbuffet med frisk brød, marmelade, frugt, mens vi varmer op til dagens udfordringer og sammensætter frokost- og motionshold.

9.00 Morgengymnastik

[fit4life].

9.30 Foredrag om stress

Dagens eneste stillesiddende aktivitet handler om den tilstand, der aldrig sidder stille. Stress sætter krop og sind på konstant overarbejde og formindsker typisk din effektivitet, dit velbefindende og din evne til at træffe de nødvendige beslutninger. Du får et koncentrat af den nyeste viden om stress og søvn med fokus på enkle råd og redskaber, som nemt og effektivt forbedrer dit arbejdsflow. *[Lis Lyngbjerg Steffensen].*

10.45 Pause

11.00 Frokost v. Aartidernes mobile køkkenstationer

Introduktion til gode råvarer, retter og processer. Masser af tips til enkel og god mad, der giver fysisk og mental råstyrke. I er med til at lave og spise en dejlig frokost. *[Sanne Venlov].*

13.15 Rundtur

13.30 Motion i det fri

Motion og frisk luft er en herlig cocktail. Efter frokost trækker du i dit medbragte træningstøj inklusive sko. Vi giver dig mulighed for at vælge mellem forskellige motionstilbud afhængig af din interesse og grundform. *[fit4life].*

15.00 Yoga og afspænding

Balance i både krop og sind er vigtigt for din sundhed – og for at undgå stress. Her får du lov til at opleve, hvordan fokus på sammenhængen mellem kropsbevidsthed, åndedræt og tanker kan give dig indre ro og harmoni. Du får fuldt udbytte uanset din baggrund og aktuelle fysiske tilstand. *[fit4life].*

16.15 Pause – mulighed for bad

16.30 Diskussion og opsamling - bevar gløden

Efter omklædning samles vi til inspiration, gensidig motivation og konkretisering af, hvordan du holder energien på toppen, uden at din motor brænder sammen. Du hører, hvordan kost, motion og søvn hænger uløseligt sammen for at forebygge stress og sikre arbejdsglæden. Under opsamlingen vil der være mulighed for at fylde lidt i depoterne. *[Lis Lyngbjerg Steffensen].*

17.00 Tak for i dag

Medbring skiftetøj, håndklæde og sko egnet til motion.

Deltagerantal: Max. 30.



Om underviserne/kursuslederne



Charlotte Hjerl, fit4life

fit4life er grundlagt af Charlotte Hjerl, som i mere end 15 år har arbejdet med sundhed, motion og medarbejdertrivsel. Oprindeligt uddannet kropsterapeut, men arbejder i dag primært som strategisk og personlig sundhedsrådgiver.



Lis Lyngbjerg Steffensen, Lyngbjerg

Underviser, foredragsholder og forfatter til bøgerne "Ledelse uden Stress", "Effektiv uden stress", "God Personaleledelse" (Børsens Forlag), og "Ledelse og Stress" (JyllandsPostens Forlag). Hun er medstifter af Stressbarometer.



Sanne Venlov, Aarstiderne

Kok og underviser med en baggrund som underviser på bl.a. Hotel & restaurantskolen. Sanne underviser i kost, ernæring og sensorik. Hun har de sidste fem år været tilknyttet Aarstiderne og laver ofte opskrifter til Aarstidernes ugentlige nyhedsbreve. Sanne har i de sidste fire år været en fast del af Aarstidernes team omkring diverse livsstilskurser.



Jesper M. Rendtorff, Aarstiderne

Erhvervskundeansvarlig og kursusudvikler. Jesper har siden sommeren 2006 været med til at udvikle diverse kurser og mødekoncepter hos Aarstiderne. Jesper er Cand. Comm. fra RUC kombineret med Idræt på K.U. Sammen med Sanne har han siden ankomsten været en fast del af teamet omkring Aarstidernes kurser.

Arrangører



fit4life har det erklærede mål, at gøre danskerne aktive og sunde – samt knække fedme-kurven. På en både kontant og omsorgsfuld måde udfordrer vi både de overvægtiges og omgivelsernes vaner, forestillinger og tabuer. fit4life tilbyder en kombination af indsatser med fokus på kost og motion i stærke sociale rammer.

www.fit4life.dk



Lis Lyngbjerg Steffensen fortæller om stress og søvn, så man kan forstå det og kan gå i gang med det samme for få et sjovere, gladere og mere effektivt arbejdsliv. Hun har fokus på tips og tricks og jordnære råd. Hun er forfatter til fire bøger om stress og ledelse, og er medstifter af Stressbarometer.

www.lyngbjerg.dk



AARSTIDERNE.COM
jordforbindelse

Aarstiderne leverer økologiske råvarer direkte til danske hjem og virksomheder og driver foredrags- og kursusvirksomhed med mere på Krogerup Avlsgaard. Læs mere om levering af råvarer, kurser, mødefaciliteter, køkken teambuilding med videre på:

www.aarstiderne.com