

HÄLSO- COACHNING

Vill du göra förändringar i ditt liv?

**Ett samtal med en coach kan vara ett sätt
att komma framåt eller hitta rätt riktning!**

Hälsocoachning är ett helt nytt sätt att lära känna sig själv och hitta nya idéer och tillvägagångssätt för att må bättre och samtidigt fokusera mer på sin personliga utveckling. Kanske vill du komma igång med träningen? Äta nyttigare? Sova bättre? Stressa mindre? En coach hjälper och motiverar dig att utvecklas och göra en beteendeförändring.

Investera i dig själv och ta chansen att utvecklas och nå dina mål!
Ett coachsamtal med våra hälsocoacher sker alltid under tystnadsplikt.

Välkommen att boka hos våra idrottskonsulenter

Du kan även nå oss per telefon 073-945 07 56 eller e-post artrogym@capiro.se
Tider finns att boka måndag-fredag samt varannan lördag.

60 min kostar 500:-

Våra hälsocoacher är:

Maria Sjöberg

Dipl. Friskvårdskonsult
av Jakobsbergs Folkhögskola
Lic. Personlig tränare
av S.A.F.E.

Fredrik Fällström

Dipl. Friskvårdskonsult
av Axelsons
Lic. Personlig tränare
av S.A.F.E.

Irene Samuelsson

Dipl. Coach
av Coach Companion