

Hilde Gudding Holan
27. august 2024

H



Forvalt dine værdifulde energiressourcer på din bedste måde

et 12 ugers program som booster din krop og dit
velvære.

Indhold:

I løbet af 12 uger får du tilgang til information, inspiration og enkle & effektive øvelser som hjælper dig tilbage i førersædet i din krop - så du bliver din vigtigste behandler.

Intro Modul:

Når du tilmelder dig forløbet får du direkte tilgang til et Intro Modul som forbereder dig og klæder dig på til at få det bedste ud af dit 12 ugers program.

Vi sætter fokus på at finde ind til din nuværende status, hvad du ønsker at opnå i løbet af programmet - og træne din evne til et skarpt & kraftfuldt indadrettet fokus i din krop.

Første 6 uger:

De første 6 uger sætter et skarpt fokus på din fysiske krop - og hjælper dig med at bevidstgøre og frigive spændingsmønstre og modstand som ligger skjult rundt omkring i din krop.

Jeg hjælper dig med at se din krop som 1 sammenhæng - og bevidstgøre hvordan blokering og spændinger et sted i kroppen kan give dig problemer et helt andet sted i kroppen.

Du vil få nyt materiale tilgængelig hver uge de første 6 uger - som zoomer ind i et nyt kerneområde i kroppen hver uge. Materialet hjælper dig med at bruge din nysgerrighed som en kraftfuld ingrediens i at finde din bedste strategi til at nå dine mål.

Du får tilgang til værdifuld information om din krop, fysiske release øvelser som frigiver spændinger og genskaber lethed og oplevelse af sammenhæng i din krop - og fokus lydfiler som træner din evne til at sætte et kraftfuldt fokus indefra din krop - med effektive teknikker.

Sidste 6 uger:

Ved opstart af uge 7 i dit program får du tilgang til en eksklusiv online portal som både giver dig tilgang til alt materialet fra dine første 6 uger - samt nyt materiale som jeg hjælper dig med at implementere på din bedste måde.

Hovedfokus i løbet af den sidste halvdel af dit forløb er; hvordan din mentale og emotionelle energi er vigtig at se i sammenhæng med din fysiske krop - for at opnå optimale resultater.

Du får indblik i hvordan din krop og dit sind opererer i en uafbrudt sammenhæng - og hvordan dit mindset omkring din krop er en afgørende nøgle til at hjælpe dig til optimeret vitalitet og velvære i dit liv.

Efter 12 uger har du gode redskaber og værdifuld information om din krop - som hjælper dig med at holde momentum og vedligeholde dine nye rutiner og rytmer i din hverdag.