

MINDSET MATTER STAY JUICY

DIT 6 UGERS FORLØB INDEHOLDER:

- I løbet af 6 uger online video træning kan du i **dit eget tempo** finde tilbage til førersædet i din krop og skabe bæredygtige resultater.
- **Online Konsultation á 45 minutter med Hilde** - hvor vi skærper dit fokus og optimerer dine resultater!
- Du modtager først **et Intro Modul** der sætter dit fokus og klæder dig på til et optimeret forløb.
- **Hver uge får du et nyt Modul tilgængeligt** som indeholder; **Tema video (ca 20 minutter)** som giver dig et nyt indblik i din krop - **Ugens Mindset video (ca 10 minutter)**, hvor du får mulighed for at omprogrammere udslidte historiefortællinger, som blokerer optimerede resultater - **Ugens Fysiske Øvelse og Blindzone video (ca 10 minutter)**, hvor du hver uge åbner sluserne i et nyt område af kroppen, og som lægger grundlag for, at du ender med et specialdesignet træningsprogram - **Ugens Fokus Lydfil (7-10 minutter)**, hvor du kan genskabe en større ro i kroppen og blive mere bevidst om dit fokus, som giver effekt - **Ugens Worksheat / PDF**, hvor du skaber refleksion over ugens indhold og samler dit fokus - **Bonusmateriale video (ca 10 minutter)** til dig der ønsker ekstra indhold i programmet.
- **Blindzoner** i kroppen vi gennemgår i løbet af 6 uger er: **Bækken og nedre Mave - øvre Mave og Vinge - Øvre ryg og Bryst - Nakke, Hals og Hoved - Ben**. At se kroppen som **1 sammenhæng** betyder, at uanset hvor du døjer med symptomer i din krop, kan alle Blindzonerne være en nøgle til at få det bedre.

- Tilgang til Hildes **Online Kursus; Mindset Matters Stay Juicy**, hvor du får et større indblik i, hvordan kroppen kan ses som en helhed, og hvorfor vi pr definition er udfordret i dagens hamsterhjul samfund. Fremadrettet bliver der et større behov for, at vi er klædt bedre på til at tage "**det fede ansvar**"!
- Efter endt forløb får du **eksklusiv tilgang** til køb af personlig Online Konsultation med Hilde - samt tilbud om at tilmelde dig Hildes specialudviklede online portal; Vær din vigtigste behandler, for at holde momentum.
- Online Forløbet resulterer i; at du sidder tilbage med et **let tilgængelig øvelsesprogram, specialtilpasset din krop lige nu** - så du kan vedligeholde de gode resultater efter endt forløb. 10 minutter dagligt gør underværker!

