

Hälsokickar & Kickbacks!

Välkommen med dina önskemål och din bokning.



Lyckokliniken utvecklar människors förmåga till friskare val i livet som aktiverar kroppens hållbarhet, hälsa och självläkning! Ta hand om din hälsa – du är din bästa livförsäkring!

Ta hand om din resurs - dina medarbetare – de utgör företagets mest värdefulla tillgång!

Lyckokliniken föreläsare Mia har 28 år av uppdrag inom Svensk Näringsliv, av hälsofrämjande insatser hos bland andra Volvo, G4S, Diligentia, Handelsbanken, Skanska, Praktikertjänst, Försäkringskassan och Hovstaterna som uppdragsgivare. Mia är hälsocoach, föreläsare, fystränare, testledare och NLP coach samt handledare inom Heart Math och Medicinsk Yoga.

Mia sprider motivation och kraft till förändring. Mia bjuder in till dialog och drivs av att skapa långsiktiga positiva hälsoeffekter för människor med målet att utveckla arbetsglädjen, öka frisknärvaron och därmed stärka Sveriges folkhälsa.

4 förslag på temaföreläsningar med Mia

Glädje som drivkraft

Tacksamhet och glädje är ett växande område inom den positiva psykologin med fokus på livets meningsfulla och goda sidor. Positiv psykologi handlar om vad du själv kan göra för att frigöra din inneboende positiva kraft, både privat och på arbetsplatsen. Hur dina tankar, din känsla kan skapa "ditt bästa jag". Föreläsningen vänder sig till dig som vill veta mer om hur du själv kan skapa mer glädje i ditt och i andras liv.

Träning är bästa medicinen

Forskare, läkare och hälsocoacher är överens om att träning är bästa medicinen! Dagens vetenskapliga studier pekar på sambandet mellan fysisk aktivitet och ett långvarigt friskt liv. Allt för många vuxen når inte upp till en miniminivå av 30 minuters rörelse om dagen, varken under arbetsdagen eller under sin fritid. Dessutom hamnar fler och fler vuxna i en övervikt som ger följdjukdomar. Föreläsningen inspirerar dig till regelbunden fysisk aktivitet och en mer medveten kost i vardagen. Föreläsningen utgör en utmärkt grund för hälsosatsningar och aktiva konferenser, med målet att motivera alla till ett friskare, piggare, gladare liv.



Hjärtat intelligens

Länge har vetenskapen antagit att hjärtat bara är en muskel med uppgiften att syresätta blodet. Aktuell forskning visar att hjärtat har många fler uppgifter som t ex. att styra förmågan att känna empati, glädje, tacksamhet, samhörighet och team känsla. Att bygga team som är starka är en bra början. Föreläsningen bjuder in till en värld av forskning kring hjärtats synk med hjärna, en vetenskapligt mätbar balans som visar vägen mot hälsa, harmoni och framgång.

Livsviktig vila

Återhämtning är en bortglömd medicin. Ur balans leder allt oftare till ett liv i obalans. När vi avstår från vila och regelbunden återhämtning, hämmas immunförsvaret, vi brister i uppmärksamhet, tankeverksamhet och beslutsfattande. Vi kan till och med utveckla depressioner av brist på sömn. Föreläsningen visar på dina egna möjligheter att hjälpa din kropp att återställa balansen.

Fler förslag på olika föreläsningar finns på Mias hemsida lyckokliniken.se.