

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

Gå Mig Glad

Foredrag med emnet gåture. Gåture styrker fællesskab, sænker angst, stress og depression og forebygger 35 forskellige former for sygdom. Kom og hør om alle fordelene ved at gå og få de 7 skridt til mere gang i din hverdag. Pris: fra 3.000 kr.



Introduktion til Gruppetilbuddet	<p>Kom med på en gåtur, der kan forandre dit liv – både krop og sind!</p> <p>Vidste du, at en gåtur ikke bare får pulsen op, men kan styrke fællesskabet, reducere angst, stress og depression samt forebygge over 35 forskellige sygdomme? Gåture er så meget mere end blot motion – de er nøglen til et sundere og gladere liv.</p> <p>Men hvor meget skal du egentlig gå? Hvor langt, og hvor ofte? På Heidi Møllers foredrag deler hun præcis de svar og giver dig <i>de 7 skridt</i> til at få mere gang i din hverdag. Heidi vil også fortælle om hendes personlige rejse. Tilbage i 2015 ville hun starte med at gå, men som så mange andre kom hun ikke afsted alene. Det ændrede sig, da hun skabte et gå-fællesskab, hvor man gik sammen. Resultaterne? Magiske. Deltagerne kom tilbage med historier om nyvundne venskaber, mindre stress og endda depression, der forsvandt. Heidi fik gåsehud og tårer i øjnene uge efter uge over de forandringer, en times gåtur kunne skabe.</p> <p>Siden dengang har hun gået med tusindvis af mennesker og fortsætter med at arbejde for at gøre mere for flere.</p> <p>Det kræver ikke meget at få alle de fantastiske fordele ved at gå – og det starter med ét skridt. Kom og hør mit foredrag, og lad os tage det skridt sammen!</p>
---	---

Om foredragsholderen/afsenderen	Heidi Møller (født 1973) er professionel walker og har i ni år være rundt i hele landet i foreninger og virksomheder. Heidi fortæller meget entusiastisk og levende om gåtur og hvorfor hun tro på at gåture kan redde store dele af sundheden i Danmark.
--	---

Pris og varighed	<p>Varighed: 1 time</p> <p>Normal pris: 15.000.- kr.</p> <p>Ældre Sagen pris:</p> <p>Foredrag 1 – 1 1/2 time for forening: 4.000 kr. inkl. moms.</p> <p>Foredrag ½ time til 45 min. i forbindelse med andet foredrag i nærheden: 3.000 kr. inkl. moms.</p> <p>Transportafgift beregnes fra Give</p>
-------------------------	---

Kontaktinformation	<p>Navn: Heidi Møller</p> <p>Telefonnummer: 22 40 00 22</p> <p>E-mail: heidi@gaamigglad.dk</p> <p>Evt. hjemmeside: https://gaamigglad.dk/foredrag/</p>
---------------------------	---