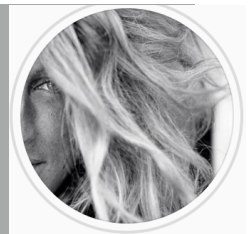


Välkommen på Kraftsöndag

28/4

15.00-17.30



Välkommen till KraftSöndag med härlig Yin Yoga och en inspirerande föreläsning om socker och om konsten att besegra sockersuget med Nicole Vujanovic

**STUDIO
SURTE
KRAFT
STATION**



Många upplever idag att de får i sig mer socker än vad de egentligen är bra av men har svårt att minska sockerintaget. Med en sockerdetox kan du få en kickstart till nya vanor och en mer hälsosam livsstil.

Välkomna till en inspirationsföreläsning där Nicole Vujanovic, delar med sig av sina egna erfarenheter och ger sina bästa tips på hur du med ökad kunskap kan få kontroll över ditt sötsug, hur du undviker det vanligaste fällorna och hur vi kan skapa förändringar som ger mer energi och livsglädje.

Positiva effekter du kan uppleva efter en sockerdetox:

- Ökad energi
- Mental klarhet
- Bättre hy
- Jämnare humör och framför allt, etta sunt förhållningssätt till socker.

Nicole Vujanovic är livscoach och driver BOYA - Best Of Your Ability. Med ett holistiskt synsätt på hälsa och inre välmående hjälper hon sina klienter att skapa balans för ett framgångsrikt privat och yrkesliv.

Kraftsöndag inleds med ett skönt flödespass, andningsövningar samt avslutande Yin Yoga Ta med Yoga matta, vattenflaska och bekväma och varma kläder. I pausen bjuder vi på kaffe, the och frukt.

Kostnad: 200kr som betalas på plats.

Anmälan: camilla@surteakeri.se

Välkomna till Studio Surte Kraftstations unika miljö för en härlig kraftsöndag under stationens traverser och handblåsta glaslampor.