

Gävle

Gratis föreläsningar

Måndag 7 februari 2011 kl 15.00 – 21.00

Bomhus Folkets Hus, Bomhus Gävle
Klockar-Calles Gata 3



15.00 Hur tankar påverkar vår kropp

Bengt-Göran vill på ett enkelt sätt förklara med sina erfarenheter hur kroppen påverkas. Hur tanken påverkar vår kroppshållning våra spänningar, hormoner och sjukdomar! Vad är det i samhället och vår omgivning som styr oss! Hur gör vi för att förändra våra tankar och må bättre. Han är den som är upphovet till iden med tankens dag.

Bengt-Göran driver Wikströms ryggmottagning, och har i 30 år jobbat med kiropraktik, sjukgymnastik, idrottsskador, m.m. mental träning och föreläsningar.

15.45 Hjärtans hjärna

Utan att tänka, peka på dig själv! De flesta pekar på området kring hjärtat. Kanske, pekar vi hellre på hjärtat än på vårt huvud därför att hjärtat representerar kärnan av vilka vi är. Visste du att det finns spännande likheter mellan minnesfunktionen i hjärtat och i hjärnan?

Anneli Nilsson, X ANimo Coaching, föreläser, coachar och utbildar för ett friskt, fredligt och mångkulturellt samhälle. Utveckling som sker hjärtans hjärna är en lönsam investering!

16.30 Slaget om jaget

Benny Andersson är Licensierad mental tränare, NLP Master och avspänningspedagog. Han har föreläst och utbildat grupper och individer i mental träning då främst inom idrottsvärlden så som hockeylag, friidrottare och alpina klubbar. Till vardags arbetar han med webbutveckling på Lantmäteriet i Gävle.

17.15 Spelar det någon roll hur vi tänker?

Spelar du en roll? Är det i så fall huvudrollen i ditt liv? Spelar det någon roll om du har självförtroende men inte självkänsla? Spelar könsrollen någon roll? Eller ger vi pojkar och flickor olika möjligheter?

Leena Bergander driver företaget Spela Roll och var med i det uppmärksammade jämställdhetsprojektet på förskolan Björntomten utanför Gävle, arbetar i dag som coach och föreläsare.

18.00 Kåt på livet

En föreläsning inte helt på allvar om livets allvar eller i vart fall det som gör att det spritter i kroppen.

Leif Grytenius är känd från Sveriges Radio Gävleborg P4 som Morroncoach. Han har examen i psykologi och är internationellt certifierad coach.

18.45 I stillheten finner du svaren

För att komma dit vi vill behöver vi fatta kloka beslut. Att stanna upp och hitta klokskapen inom oss är något vi behöver återerövra.

Lisbeth Pedersen driver företaget Villa Harmoni AB tillsammans med Mats Ohlsson. Lisbeth är bland annat Mental Tränare, NLP Master, Qi Gong Instruktor, Mindfulnesslärare och Beteendevetare. Lisbeth har arbetat professionellt med mental träning i över 20 år.

19.30 Hjärnvägen till framgång

Om det är vår hjärna som styr vår kropp och våra handlingar borde vi kanske också träna mentalt för att öka sannolikheten att komma dit vi vill. Frågan är bara hur gör man det?

Mats Ohlsson driver företaget Villa Harmoni AB tillsammans med Lisbeth Pedersen. Mats är bland annat Mental Tränare, NLP Trainer och Internationell Coach. Mats har arbetat professionellt med mental träning i över 20 år.

20.15 Tankar kring vardagsnära möten

Om hur vi kan förhålla oss till vardagliga situationer som stressar oss.

Kerstin Hjelm driver företaget Kerstin Hjelm Utveckling, arbetar som coach och föreläser om kommunikation.

Tänka sig... Du är välkommen!

Bomhus Folkets Hus, Bomhus Gävle
Klockar-Calles Gata 3

Tankar för en bättre värld!

Syftet är att öka medvetandet om hur våra tankar påverkar våra liv – Tankar för en bättre värld!

Arrangörer är Bomhus Folkets Hus och Nätverket TankensDag i Gävle.

Mer info på www.TankensDag.se eller ring Leif Grytenius 070-218 56 40.