



Hur hållbar är du?

Inspiration för att spara klimatet, hälsan och plånboken

Vi möts ständigt av larm om klimatförändringar, finanskris och andra dystra framtidsscenarios. Hur kan man genom att identifiera sina egna värderingar förändra sitt agerande och på köpet spara både miljö, hälsa och pengar?

Catarina Rolfsdotter-Jansson har skrivit om hälsa och hållbar utveckling i 20 år och är författare till flera böcker i ämnet. Catarina sitter med i Malmö stads styrgrupp för Malmö Fairtrade City och föreläser i hela Sverige om hållbar livsstil, både för företag, kommuner och skolor. Hon är certifierad yogainstruktör.

”Jag vill inspirera till att hitta drivkraften att leva hållbart utan att det blir tråkigt, genom att fokusera på livskvalitet. Vilken är din drivkraft? Vill du gå ner i vikt, få mer energi, minska dina bensinkostnader? Oroar du dig för att klimatförändringarna ska påverka dina barns framtid?”

Föreläsningen innehåller både en värderingsövning och en övning i handfast stresshantering.

Med inspiration från Catarina Rolfsdotter-Janssons föreläsning får du ny energi och bättre fokus i vardagen.

Föreläsningen hålls i era lokaler och är 1 timma.

Deltagarna erbjuds att köpa Catarinas CD ”Yoga hemma” till specialpris

Mer information: www.rolfsdotter.se, 040-665 63 35, 0704-71 69 75

Bokning via: rolfsdotter@telia.com