

Vårt mål är att ge hög kvalitet och service och alltid ha en god relation till våra gäster



Må bra



Ett skönt avbrott i din konferens! Ett mervärde i din sammankomst! I samarbete med Meborgarskolan erbjuder vi ledarledda aktiviteter. Aktivitetstiden är ca 1,5-2 timmar.

Paleo - ett sätt att leva



Paleo, stenålderskost, ursprungskost, jägar- och samlarkost, ja kärt barn har många namn. Paleo står för både en kosthållning och en livsstil.

Innehåll

Är du nyfiken på Paleo och vad det innebär? Vill du uppleva alla hälsofördelar som kosten och livsstilen medför? Mer energi, jämnare humör, inget sockersug, viktnedgång och en väl fungerande kropp. Allt på ren och naturlig mat samt rörelse, precis det som människan är biologiskt anpassad för! Nu har du möjlighet till att delta i en föreläsning med Jenny & Magnus från bloggen "Under vårt tak".

Vad är Paleo? Varför bör man äta Paleo? Vilka är hälsovinster? Och hur kommer man igång med kosten? Om detta och mycket mer handlar föreläsningen "Paleo - Ett sätt att leva".

Föreläsare

Jenny och Magnus Andersson och har båda ett brinnande intresse för ren och naturlig mat. Tillsammans driver de en av Sveriges största Paleo bloggar, "Under vårt tak". Båda har utbildat sig och är Licensierade kostrådgivare inom Paleo.

Skicka e-post! Ring! Besök oss! Det finns många sätt att kontakta Kalaskoket-Mötesplats Fasetten! Hur du än gör är du alltid välkommen att höra av dig!

Kalaskoket Fasetten

Kardanvägen 37
461 38 Trollhättan

TEL

0520-758 83

E-MAIL

info@kalaskoket.se

WEB

www.kalaskoket.se

Ett samtal – vi fixar resten!

Kalaskoket-Mötesplats Fasetten har alltid något gott för dig. Luncher, konferenser och catering är vår specialité. Varför inte boka din nästa affärlunch hos oss?

Vi tar hand om dig och dina gäster på ett professionellt sätt!

Har du några frågor?
Kontakta Cecilia Nilsson
0733-24 72 72
cecilia@kalaskoket.se

Sofie Dahlström
sofie@kalaskoket.se

Vårt mål är att ge hög kvalitet och service och alltid ha en god relation till våra gäster



Må bra



Massage



Lär dig att förebygga spänningar och smärta i rygg och nacke genom denna praktiska massagekurs!

Innehåll

Vi går igenom enkla tekniker för att ge en skön och effektiv massage för framför allt nacke och axlar. Under dagen varvar vi teoretiska moment med många praktiska massageövningar som vi utför på varandra. I slutet av kursen har du lärt dig grepp och knep för att kunna massera både dig själv och dina nära och kära.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

Massagen kan även läggas upp så att vår kursledare kommer in på konferensen och utför en kortare nackmassage på konferensens deltagare.

Skicka e-post! Ring! Besök oss! Det finns många sätt att kontakta Kalaskoket-Mötesplats Fasetten! Hur du än gör är du alltid välkommen att höra av dig!

Kalaskoket Fasetten

Kardanvägen 37
461 38 Trollhättan

TEL

0520-758 83

E-MAIL

info@kalaskoket.se

WEB

www.kalaskoket.se

Ett samtal – vi fixar resten!

Kalaskoket-Mötesplats Fasetten har alltid något gott för dig. Luncher, konferenser och catering är vår specialité. Varför inte boka din nästa affärlunch hos oss?

Vi tar hand om dig och dina gäster på ett professionellt sätt!

Har du några frågor?
Kontakta Cecilia Nilsson
0733-24 72 72
cecilia@kalaskoket.se

Sofie Dahlström
sofie@kalaskoket.se

Vårt mål är att ge hög kvalitet och service och alltid ha en god relation till våra gäster



Må bra



Ayurveda



Du får lära dig om Ayurvedans personlighetstyper - Vata, Pitta och Kapha. Vad deras funktion, styrkor och svagheter är och vad du kan göra för att få en så sund och hälsosam livsstil som möjligt.

Innehåll

Bakgrund och historia om Ayurveda.
Den personliga konstitutionens funktion, styrka och svaghet.
Äta medvetet och balanserat för en effektiv matsmältning.
Vilken kost som är lämplig för den personliga konstitutionen.
Dagliga rutiner.
Sömn- och sömnstörningar.
Egenvårdstips som kan rätta till vanliga obalanser.
Vikten av att andas medvetet samt andningsövningar och mycket mer.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

Skicka e-post! Ring! Besök oss! Det finns många sätt att kontakta Kalaskoket-Mötesplats Fasetten! Hur du än gör är du alltid välkommen att höra av dig!

Kalaskoket Fasetten

Kardanvägen 37
461 38 Trollhättan

TEL

0520-758 83

E-MAIL

info@kalaskoket.se

WEB

www.kalaskoket.se

Ett samtal – vi fixar resten!

Kalaskoket-Mötesplats Fasetten har alltid något gott för dig. Luncher, konferenser och catering är vår specialité. Varför inte boka din nästa affärlunch hos oss?

Vi tar hand om dig och dina gäster på ett professionellt sätt!

Har du några frågor?
Kontakta Cecilia Nilsson
0733-24 72 72
cecilia@kalaskoket.se

Sofie Dahlström
sofie@kalaskoket.se

Vårt mål är att ge hög kvalitet och service och alltid ha en god relation till våra gäster



Må bra



Självförsvar för kvinnor



Självförsvarskurs där du får lära dig grundläggande självförsvar och hur du ska agera för att förebygga överfall.

Innehåll

Att lära sig grundläggande självförsvarstekniker vilket gör att man kan känna sig lite säkrare och kan försvara sig om man skulle hamna i en sådan situation som kräver det. Vi lär oss även hur vi ska agera för att minska konsekvenserna vid ett påbörjat övergrepp.

Upplägg

Vi provar olika självförsvarstekniker på kursledaren eller två och två.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

Skicka e-post! Ring! Besök oss! Det finns många sätt att kontakta Kalaskoket-Mötesplats Fasetten! Hur du än gör är du alltid välkommen att höra av dig!

Kalaskoket Fasetten

Kardanvägen 37
461 38 Trollhättan

TEL

0520-758 83

E-MAIL

info@kalaskoket.se

WEB

www.kalaskoket.se

Ett samtal – vi fixar resten!

Kalaskoket-Mötesplats Fasetten har alltid något gott för dig. Luncher, konferenser och catering är vår specialité. Varför inte boka din nästa affärlunch hos oss?

Vi tar hand om dig och dina gäster på ett professionellt sätt!

Har du några frågor?
Kontakta Cecilia Nilsson
0733-24 72 72
cecilia@kalaskoket.se

Sofie Dahlström
sofie@kalaskoket.se