

A person in a black long-sleeved shirt and teal leggings is performing a handstand on a large, flat rock. Their legs are extended straight up, and their feet are together at the top. The background features a calm lake reflecting the surrounding green forest and blue mountains under a clear sky.

FS

FORCE STUDIO
HÅLLBART • EFFEKTIVT • LÖNSAMT

Coaching and Movement

SAMMANFATTNING

En aktiv kropp i ett lugnt sinne. Ger dina medarbetare de bästa förutsättningarna till att förbättra och upprätthålla en hälsosam livsstil.

Henrik Wallin, fil.kand. hälsa och Idrottsvetenskap

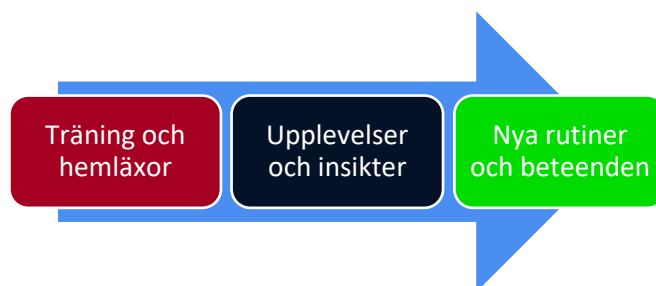
FRISKVÅRD SOM GER RESULTAT

COACHING AND MOVEMENT – BLI FYSISKT OCH MENTALT STARKARE

CAM är ett träningskoncept som hjälper dina medarbetare effektivt till en bättre livskvalitet.

Den kombinerar fysiska utmaningar och mental träning unikt anpassad efter deltagarens krav, mål och möjligheter.

- Utgår ifrån att individen ska kunna använda de grundfunktioner som vi har fötts med
- Jobbar med neurologiska mönster och muskulära samarbeten
- Ger en effektiv balans mellan ansträngning och återhämtning
- Grundar sig på forskning inom bl.a. idrottsvetenskap och neurovetenskap



Resultatet blir en ökning av både den fysiska, men framförallt den mentala kapaciteten hos individen. Det är därför även effektivt för stresshantering.

CAM skapar en vilja hos medarbetaren att själv ta ansvar för sitt eget välmående och utveckling.

Kontakta **Force Studio** på henrik.wallin@forcestudio.se eller 0708-40 41 47

BAKGRUND

Jag har arbetat med utveckling i 25 år. I grunden handlar det om individens benägenhet till förändring. Detta gäller oavsett om det handlar om en hel organisations överlevnad eller en enskild individs önskedrömmar. Hälsa har länge tolkats synonymt med fysisk förbättring. I dagens arbetsklimat är det dock den mentala hälsan som sätts på prov. Jag arbetar med att få kroppen och sinnet att samverka som en helhet. En god hälsa är ett fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande.

Henrik Wallin,

fil. kand. hälsa och idrottsvetenskap, ledarskap på magisternivå, ICF coach, mental tränare, lic. personlig tränare, dipl. Stresshantering (KBT)

