



MÅ BRA-DAGAR & EVENTS FÖR ALLA TILLFÄLLEN

för privatpersoner,
organisationer
och företag



Your Coach

WELLNESS & COACHING

ETT LYCKAT EVENT HÄNDER INTE AV SIG SJÄLV!

Inspirerande innehåll, smidiga arrangemang och härlig atmosfär

YourCoach är ett personligt företag som erbjuder färdiga helhetskoncept eller skräddarsydda upplevelser. Med vår erfarenhet och kunskap skapar vi minnesvärda upplevelser åt företag, organisationer och privatpersoner.

Bläddra vidare för att se vad vi kan hjälpa er med.
Har ni egna idéer? Varmt välkomna att kontakta oss!

**Boka ett av våra färdiga paket eller
skräddarsy din egen dag!**

**Vi jobbar över hela Finland - välj en
lämplig eventplats själv eller be oss
rekommendera ändamålsenliga
platser i önskat område**

Kontaktuppgifter:

Carin Backman

045-1263422

carin@yourcoach.fi

Anna Nordmyr

050-3864481

anna@yourcoach.fi

www.yourcoach.fi

SKRÄDDARSY DIN EGEN MÅ BRA-DAG

välj bland våra föreläsningar och aktiviteter och plocka ihop
ditt eget program

Föreläsningsrubriker

Motivation till motion

Kommunikation – världens lättaste
och svåraste ämne

Arbetsglädje

Hållbara team

Konflikthantering – hur bra är du på det?

Eget förslag på föreläsningstema? Inga
problem! Ta kontakt så skräddarsyr vi en
rubrik till just er!

Aktiviteter

Boxercise

Vandring

Löpskola

Styrketräning

Skidskola

Trappträning

Cirkelträning

Avslappning

Foamrolling

Djuptöjning

Stavgång

HIIT

Friidrottsträning

Bollspel

Yoga

Rekommenderad tidsåtgång:
Allt från enskild föreläsningstimme
till hela dagar

Rekommenderad gruppstorlek:
Obegränsat

