

# *Harmoni och Hälsa*

*– en företagspresentation  
från Grahn Consulting*



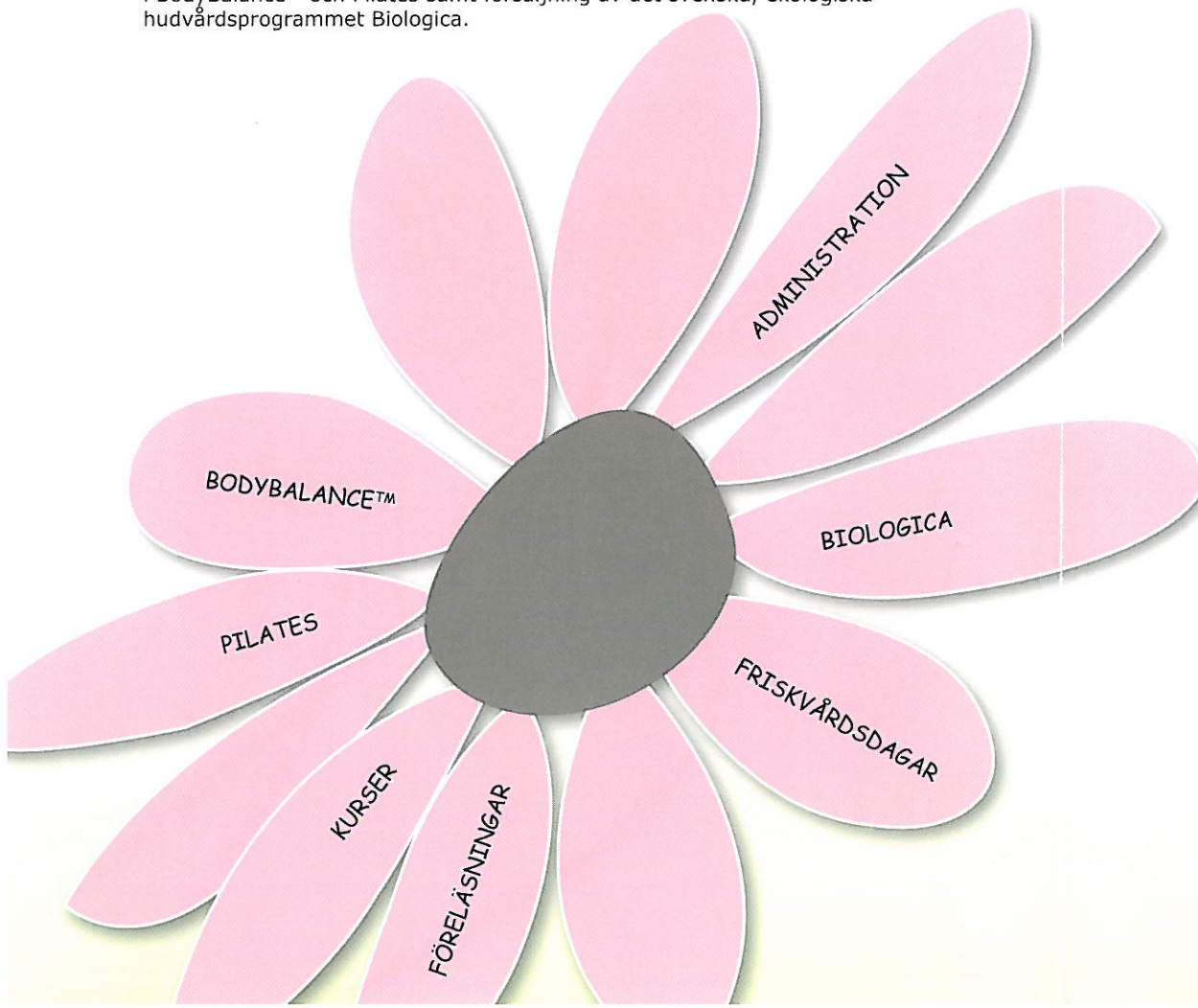
## PRESENTATION

Efter att ha arbetat med administration i många år och inom flertalet olika branscher har jag skaffat erfarenhet och fått inblick och förståelse för det stora behov som finns runt om på företagen av att ta hand om sin personal och hjälpa till att skapa balans i livet.

2001 utbildade jag mig därför till diplomerad friskvårdsterapeut, diplomerad avspänningspedagog, motionsledare och BodyBalance™-instruktör. 2005 byggde jag på min friskvårdsutbildning med en Pilates-utbildning. Jag har nu arbetat med friskvård i flera år vid sidan av mitt heltidsarbete och satsar nu helhjärtat på hälsa och friskvård i mitt eget företag.

### MINA VERKSAMHETSOMRÅDEN:

Konsult inom administration, föreläsningar inom friskvård, kurser i stresshantering och mental träning, organiserar friskvårdsdagar, undervisning i BodyBalance™ och Pilates samt försäljning av det svenska, ekologiska hudvårdsprogrammet Biologica.



## TJÄNSTER

### ADMINISTRATION

Jag har mer än 25 års erfarenhet av administrativt arbete och har arbetat inom flertalet branscher och med de mest varierande och spännande arbetsuppgifterna man kan tänka sig.

Om du känner att administration tar alldeles för mycket av din tid i anspråk så hjälper jag dig gärna med att frigöra dig från det du tycker är "tråkigt, administrativt arbete". Jag hjälper till med stora som små uppdrag på konsultbasis.

### KURSER

På Balans i livet-kursen lär man sig hantera vardagens stress och att se positivt på framtiden med hjälp av mental träning. Människor reagerar olika på livets krav och påfrestningar och vårt sätt att hantera stress varierar därför starkt.

Målet med kursen är att bli uppmärksam på vad som gör just dig stressad, hur du reagerar kroppsligt och tankemässigt samt vad du kan göra för att hantera din stress. Hur en person reagerar på en händelse är ofta av större betydelse än själva händelsen i sig. Du får lära dig olika stresshanteringsmetoder med störst tyngd på mental träning. Denna träning handlar om att förändra tankemönster och attityder för att få bättre kontroll över dina känslor och tankar.

### FÖRELÄSNINGAR

Jag erbjuder föreläsningar inom områdena Stresshantering, Mental träning, Balans i livet, Pilates och Positivt tänkande.

Varje kund är unik och så är också varje föreläsningstillfälle. Jag anpassar varje föreläsning för att du som kund ska få exakt det du har önskemål om och behov av.

**Kontakta mig så utformar vi tillsammans den optimala lösningen för dig och din målgrupp.**



Susanne Grahn



0733-40 30 33  
Kullaborgsvägen 8, 274 37 Skurup  
susannegrahn@telia.com | [www.grahnharmoni.se](http://www.grahnharmoni.se)