

Träning & balans i livet

AV & MED LENNART MATIKAINEN

HELHETSUTVECKLING



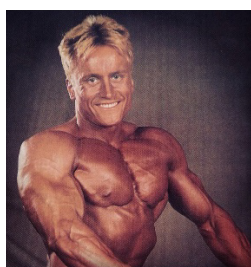
En inspirerande och motiverande föreläsning om hur du kan hitta den verkliga lusten i träning och möten i livet, både innanför och utanför dig själv.

En föreläsning om att skapa harmoni och balans i livet!



Innehåll...

- Träning & drivkrafter
- Fixering eller balans
- Stress & skador
- Hur övriga livet påverkar & påverkas av träning
- Hur skapa balans inom dig och utanför dig. Mm...



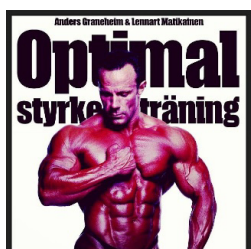
Några rader om Lennart...

Lennart har tränat och tävlat nationellt och internationellt inom kroppsbyggning på 80-talet.

Sedan 1993 har Lennart verkat som utbildare, föreläsare och relationscoach, inom media (bl a över 200 program i radio P4), organisationer och företag, faktiskt ända upp på regeringsnivå.

Lennart har även givit ut 3 böcker om samspel och relationer, och är just nu aktuell med träningsboken "Optimal styrketräning" tillsammans med Anders Graneheim.

Han har även varit coach till artister i TV4's "Let's dance" 2012.



För bokning och frågor:

Lennart Matikainen

Helhetsutveckling

Tel: 073 525 8001

E-post: lennart@helhetsutveckling.se