

Hösterbudand!

Hösten börjar närma sig med mörkare, kallare och blåsigare dagar och kvällar. Men detta hindra dig inte hoppas jag, utan se det som en möjlighet istället. Kom i gång med den förändring du länge gått och funderat över.

För de allra flesta är hösten ett ypperligt tillfälle för att lyckas med att komma igång med någon form av träning. Det samma gäller vilken förändring du än väljer. Anledningen till att det i de flesta fall är lättare att komma tillskott med en lyckad förändring under höstmånaderna jämfört med efter nyår, är dels att många av oss har "laddat batterierna" under sommaren och dels gör den snöfria tiden det lättare att komma iväg ut. Så ta då tillfället i akt och få hjälp på traven boka hälsövägledande samtal.

Boka tre tillfällen och få rabatt på det tredje tillfället.

Pris för enstaka samtal: 500 kronor

Boka tre tillfällen och få 100 kronors rabatt på den tredje.

Boka 6 sessioner för 2400 kronor.