



# MIMY Balansprogrammet

## Ett effektivt verktyg för daglig återhämtning

Behovet att hitta verktyg för stressreducering är stort i dagens samhälle. Balansprogrammet erbjuder korta, enkla men effektiva verktyg för daglig återhämtning.

### Om MIMY Balansprogrammet

Balansprogrammet är en kurs som kombinerar två evidensbaserade metoder, mindfulness och medicinsk yoga (enkla övningar som frigör spänningar i rygg, nacke och käkarna) samt aktiv reflektion kring vad som skapar vardagsbalans. För bästa effekt, utöver kurstillfällena rekommenderas 10 minuters egen träning per dag. Programmet är anpassat för arbetsplatser, inget ombyte behövs. Övningarna kan utföras på en stol eller på en matta.

### Om kursledaren

Liisa Tallqvist Petterson är hälsopedagog, expert på gruppträning och återhämtning. Liisa har arbetat med promotivt hälsoarbete i över 20 år. Med balansprogrammet erbjuder hon ett kraftfullt verktyg för stresshantering och inspirerar andra till bättre hälsa och livsstil.

### Anmälan

Vill du starta upp balansprogrammet online, välkommen att höra av dig till [info@liisakroppsjal.se](mailto:info@liisakroppsjal.se) eller på 070-204 83 30.

*Balans Institutet som har utvecklat programmet är ett systerinstitut till MediYoga Institutet, Skandinavians främsta utbildnings- och forskningsinstitut.*

Daglig och  
effektiv  
återhämtning

- ✓ "Ett fantastiskt verktyg i den oroliga och annorlunda tillvaron vi lever i."
- ✓ – citat av tidigare deltagare

**MIMY Balansprogrammet kan ges både digitalt och på plats**

Vill du veta mer om hur vi hjälpt andra företag att skapa en säker och välmående arbetsplats och hur vi kan vara en resurs för ditt företag? Välkommen att kontakta oss redan idag.

