



PRESSINBJUDAN

Må bra hela livet – om hormoner, hjärnan och 100 % inspiration

Tid: tisdag 3 november kl. 17.00 – 21.00

Plats: Casino Cosmopole, Casinoparken 1, Sundsvall

1,6 miljonerklubben bjuder in till höstens aktuella seminarium i Sundsvall med spännande föreläsningar, middag och underhållning. Vi möter bland andra **Britt-Marie Landgren**, professor i obstetrik och gynekologi som berättar det senaste om hormoner och hur de kan hjälpa kvinnor att må bra hela livet. Vi gör också plats på scen för morgondagens stjärnor, artisterna **Ebba Carlberg** och **Erik Grahn**.

Ur programmet:

”100% inspiration – om mod, vägval, glädje och drömmar” Elisabeth Wahlin, författare, uppskattad föreläsare och ambassadör för 1,6miljonerklubben, delar med sig av strategier och verktyg som bidrar till att inspirera och motivera både dig själv och andra.

”Kvinnors hälsa och hormonbehandling.” Britt-Marie Landgren, professor i obstetrik och gynekologi vid Huddinge Universitetssjukhus, berättar och förklarar det senaste om hur hormoner kan hjälpa kvinnor att må bra livet ut.

”Att hantera stress och hjälpa hjärnan med yoga” - Camilla Lund Elander, erfaren yogainstruktör berättar om forskning som visar att yoga och meditation kan ge bättre hjärnhälsa och lär ut enkla övningar mot stress som kan hjälpa oss må bättre, bli lite klokare och gladare.

Från scenen kommer vi även att bjudas underhållning av Ebba Carlberg och Erik Grahn.

Anmälan görs till:

Natasha Jonason, kommunikatör 1,6miljonerklubben på tel 073-981 66 25 eller via e-post till linda@1.6miljonerklubben.com