



Alla inspirationsföreläsningar på FYSlabbet **måste** förbokas. Begränsat antal platser. Först till kvarn! Bokas med namn och adress till **anna@suntfornuft.info** eller på telefon 070 79 80 693

**Plats:** FYSlabbet, Landshövdingegatan 2.

På baksidan av Ängelholms Vandrarhem

**Pris:** Gratis, men anmälan är bindande och uteblir du utan avbokning debiteras 250 kr. Kan avbokas fram till sista dagen.

### 1. Masaiernas Hemlighet

Tisdag den 16 mars

Klockan 18:30-19:30

Är verkligen MBT skorna så fantastiska som reklamen lovar?  
Stämmer det att de minskar belastningen på knä och höfter?  
Att de skapar en bättre hållning?  
Smygträna på jobbet. Det låter lite för bra för att vara sant!

Välkomna till FYSlabbet och ta reda på vad du själv tycker. En föreläsning där du sen har chansen att prova MBT själv. Provgå skorna utan en säljare som jagar dig. Känna efter hur det känns att gå på en "balansplatta". Rulla fram...

### 2. Prova på Pilates

Tisdag den 11 maj

Klockan 18:30-19:30

OBS!! Endast 9 platser. Sen är lokalen full.

**The Art of Contrology**, så kallade Joseph Pilates sin träningsform när han skapade den i början av 1900-talet.

Vad är nu Pilates? Är det så bra? Ja, enligt mig är det så. Som en träningskund till mig sa: "Det är så skönt med en timmes mental nedvarvning och sen är man färdigtränad på köpet"

### 3. Kost för barn med myror i brallan

Onsdag den 20 april

Klockan 18:30-19:30

Vad gör omega 3 för koncentrationen? Vilka problem skapar knäckebröd med margarin och aromat på? Påverkar verkligen kosten vårt beteende? Ta chansen och ge ditt barn det allra bästa förutsättningarna!

### 4. Kan jag påverka min värk?

Tisdag den 17 augusti

Klockan 18:30-19:30

Vad kan jag göra för att minska min värk utan att äta piller? Helt vanlig mat, i alla affärer och av alla märken. Lär dig hur du mår ditt allra bästa!

### 5. Masaiernas Hemlighet

Onsdag den 15 september

Klockan 18:30-19:30

Se informationen om föreläsningen under nummer 1.

### 6. Prova på Pilates

Onsdag den 20 oktober

Klockan 18:30-19:30

OBS!! Endast 9 platser. Sen är lokalen full.

Se informationen om föreläsningen under nummer 2.

### 7. Gå ner i vikt med julmaten!

Tisdag den 30 november

Klockan 18:30-19:30

Trött på att samla på dig några extrakilon över jul? Jag kan knepen. Hoppas att vi ses på FYSlabbet så ska jag berätta.