

# *Body, Mind & Soul*

Behandlingsstödjande friskvårdsprogram



Vi erbjuder ett individanpassat hälsoprogram som skräddarsytts för klienter och personal inom vård och omsorg

Ett program som syftar till att stödja övrig verksamhet samtidigt som det stärker individen och ökar medvetenheten kring hälso-, och friskvårdsfrågor

*Välj ett färdigt program, utbilda er personal eller plocka valda delar av vårt utbud*

Body, Mind & Soul  
med syfte att matcha socialt arbete och hälsa

Läs mer på här nedan

**moveyou**  
by Anneli Fromell

### **Friskvårdsperspektivet**

Ursprunget till idén om friskvårdsperspektivet uppkom via samarbetet med Kriminalvården Österåkeranstalten, under de två år programmet drivits har det gått att se hur klienter ökat sitt allmänna välbefinnande genom de aktiviteter som genomförts.

Verksamheten har även anpassats för assistansbolag, där de individuella lösningarna har visat sig fungera som ett bra komplement till övriga tjänster kunden/brukaren erbjuds.

### **Programinnehåll**

- Direkta handledningsuppdrag ute hos klient/brukare
- Temadagar för den lite större klient-, eller personalgruppen gruppen med riktade innehåll
- Utbildning av personal i form av föreläsningar och workshops på olika teman

### **Form för utövande**

I Body, Mind & Soul ingår flera delar som antingen kan utövas i form av en paketslösning eller som separat aktivitet

Här nedan följer några av dessa delar:

- Hel friskvårdskurs på 10 tillfällen med olika aktiviteter
- Yoga & Meditation
- Mental träning
- Kost & Näringslära
- Fysisk träning
- Samarbetsövningar och teambuilding

Vi erbjuder även utbildning i:

- Motiverande samtal (MI)
- Friskvårdsterapeutiskt förhållningssätt
- Lösningfokuserat tänkande
- Motivationsarbete

### **Bokning**

För vidare information och förfrågan kontakta Anneli direkt på:

Tfn: 070 – 6825515

Mail: [anneli@moveyou.se](mailto:anneli@moveyou.se)

Välkommen!