



EMELIE WESTERLUND

STRESSHANTERING

- Få ny kunskap om dig själv, och må bättre genom att lära dig hantera stressen.
- Hjälpa dig hitta en metod för att finna harmoni i din stressiga vardag.
- Hitta det i ditt liv som gör dig stressad.

JAG KAN HJÄLPA DIG!

Som hälsopedagog och PT kan jag hjälpa dig vara ditt bästa jag och förbättra ditt välmående med träning, kostprogram, stresshantering, coaching/samtal och med klassisk massage, läs mer om de olika tjänsterna nedan i fälten!

KLASSISK MASSAGE

- 60 min. helkropp t ex rygg, axlar, säte, ben, armar samt en avslutande avslappningsmassage för ansikte och nacke.
- 30 min. halvkropp, fokus på en bestämd kroppsdel, t ex rygg, nacke och axlar eller benens fram och baksida.

KOSTRÅDGIVNING

- Hjälper dig att nå dina mål oavsett om du vill få en bättre hälsa, orka mer och gå ner i vikt.
- Kostanalys
- Personlig uträkning av energibehov.
- Konkreta tips och råd anpassade efter dig.

PRIS FÖR ALLA BEHANDLINGAR OCH PT: 55 EURO PER TIMME.

(HALV TIMME MASSAGE 35 EURO)

COACHING/SAMTAL

- Jag är utbildad i flera olika samtalstekniker och kan med hjälp av dessa få dig att:
- Nå en bättre hälsa.
 - Få mer kunskap om dig själv.
 - Förändra destruktivt beteende.
 - Få en trivsamt livsstil som du mår bra av mm.