

## För företag

I en värld där tempo och krav ständigt ökar, är balans avgörande för att upprätthålla välbefinnande och produktivitet. För att lyckas måste man börja inifrån. Våra aktiviteter hjälper deltagarna att upptäcka sin fulla potential och öka sin förmåga att hantera utmaningar. Vi ser fram emot att skapa en skraddarsydd upplevelse för dina deltagare, där teambuilding, balans och inre harmoni står i centrum.

### Vocal Vibes:

Vill du ha ett team som arbetar bättre tillsammans, kommunicerar effektivare och når era mål med en positiv anda, då är Vocal Vibes det du behöver.

Körsång är inte bara kul – det är bra för hälsan också! Det leder till att kroppen syresätts, spänningar släpper och stress-hormonerna minskar. När vi sjunger tillsammans med andra ökar oxytocinet och dopaminet i kroppen och vi upplever känslor av lugn, lycka och glädje. Forskningen är tydlig: att sjunga tillsammans är som en läkande kraft för själen. I flera kommuner kan du till och med få körsång på recept från sjukvården, och det är inte svårt att förstå varför. Körsång passar alla och du behöver inga förkunskaper. Det är en möjlighet att utmana sig själv, ha roligt och skapa något vackert tillsammans.

Körledare: Malin Milevi och Lina Hofvander Hovstadius

Pris från 350:-/person. Tidsåtgång: 30 minuter – 3 timmar beroende på önskemål.





## **Vad passar just din grupp? Aktiviteterna nedan passar perfekt att kombinera precis som du önskar.**

Tidsåtgång: anpassas efter era önskemål. Från 30 minuter till en halvdag.

Pris från 200:-/person.

### **Mindfulness-övningar:**

Lär er praktiska övningar för att öka medvetenhet och närvaro i nuet.

### **Soundhealing:**

En härlig stund skapad för att lindra stress, öka sömnkvaliteten och minska både kroppsliga spänningar och smärta. Soundhealing (Ljudterapi) bygger på beprövade vetenskapliga principer. Ljudets kraft, speciellt dess vibrationer, har visat sig vara effektiva för att hjälpa människor att finna inre lugn och lösa upp mentala blockeringar i kroppen. Ljud och vibrationer reser genom vatten mer effektivt och då vi består av 70% vatten så påverkas varje cell i din kropp. Vibrationerna verkar på djupet så att du släpper spänningar och din kropp kan påbörja en självläkningsprocess.

### **Andningstekniker:**

Lär er medveten andning för att få mer energi och bättre prestationer. Kortare föreläsning med tips och övningar.

### **Inspirerande föreläsningar:**

om hälsa, välmående och glädje i vardagen och arbetslivet

---

### **Coachande vägledning:**

Jag erbjuder även möjlighet till individuell coaching för en positiv förändring och ett arbetsliv i balans. Coachingen görs med fördel efter konferensen när ni är tillbaka i vardagen igen.

Pris från 800:- /timme eller enligt offert.

Alla priser är exkl. moms och ev. milersättning

Malins andrum  
Strandfyndsvägen 25  
231 76 Beddingstrand

Sms: 072-308 12 80  
Mail: [malin@milevi.se](mailto:malin@milevi.se)  
Hemsida: [www.milevi.se](http://www.milevi.se)

Momsregistreringsnr:  
SE731115276801  
Godkänd för F-skatt