



Inspirationsföreläsning med Blossom Tainton-Lindquist

# "Bli expert på Dig själv och upptäck kraften!"

En underhållande och inspirerande föreläsning som vi kallar för M.U.M.S!

M.U.M.S står för Mat. Umgänge. Motion. Sömn. Dessa fyra grundpelare behövs för att må bra, hantera vardagen och få energi.

Med inspiration från Ayurveda, den indiska holistiska livsfilosofin och läkekonsten, som tar hänsyn till våra olika personlighetstyper.

Ta del av Blossoms erfarenheter och få tips och råd.

Kom och bli inspirerad!

## Program tisdagen den 8 mars

18.00–18.30 Välkomstmingel.

18.30–19.30 Föreläsning i Telekonsult Arena.

19.30–20.00 Frågestund/Diskussionsforum.

Varmt välkommen!

*Blossom är ständigt aktuell som folkkär hälsoprofil med ett starkt varumärke i Sverige inom hälsa, friskvård och träning. Hon har pushat tränat och coachat unga som gamla, kända som okända i över 20 år.*

Vid frågor och för mer information kontakta IFK Växjö på 0470-16116 eller via [varruset@ifkvaxjo.se](mailto:varruset@ifkvaxjo.se).



**VårRuset**  
EST. 1989  
**telekonsult ARENA**

**Dag:** Tisdag 8 mars  
**Plats:** Telekonsult Arena, Växjö  
**Anmälningavgift:** 200 kronor.  
Vid anmälan av 6 stycken deltagare tillsammans så bjuder vi på den 6:e avgiften.  
**Anmälan:** Senast den 28 februari via [www.tickster.com](http://www.tickster.com)

Begränsat antal platser!

Arrangör:

