

Alla bitar är lika viktiga för att få en god balans i livet!

Johan Oldenmark

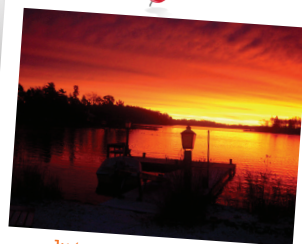
Slåss inte mot mörkret! För in ljuset.



Man kan inte sova gott, tänka rätt, eller älska väl, om man inte ätit gott.



Träna för livet, inte för stunden.



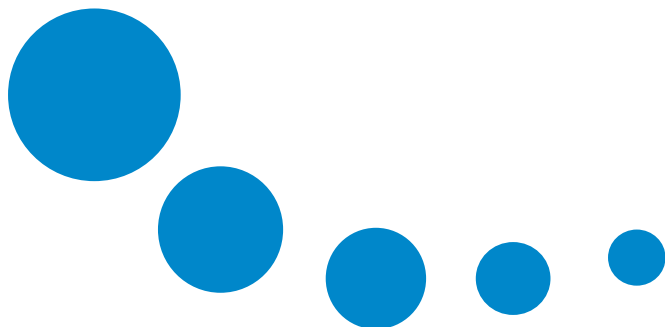
Ju tystare det blir, ju mer kan du höra.

DISTANS och BALANS (Exempel på föreläsning, ca 1-2 timmar)

Att leva är att välja!

- Det enkla har blivit det svåra.
- Vart tog leken vägen?
- Yta och attityd - vad är det?!
- Konsten att våga vara sig själv.
- MAT - En av livets stora njutningar?!
- TRÄNING - Träningsupplägg, mental träning m.m.
- Droger - varför!

Jag anpassar mig givetvis efter era önskemål!



Vänliga hälsningar er vän Johan Oldenmark