



**Foredrag for bedrift**  
**«Trening på blå resept»**

**Av styremedlem i Gonok**  
**Anine Schulstock**

Et galgenhumoristisk foredrag om smerte og smeller, vilje og veien tilbake til livet.

Anine har selv stått med et bein i graven og hennes mål er at ingen skal havne der. Hun jobber i dag innen finans, og som styremedlem / foredragsholder, men veien dit har vært en lang kamp. Gjennom sitt hjertevarmende foredrag om egne opplevelser utfordrer hun stigma som er knyttet til kronisk sykdom, angst og depresjon.

Trening på blå resept er et foredrag for de som syntes hverdagen kan bli tung, de som sliter med å finne motivasjon, de som sliter med kroniske/psykiske plager, og for de som sliter med å endre sitt tankemønster.

Aksept er noe mange sliter med hele livet og det kreves en del jobb for å snu dette til noe positivt.

Målet med foredraget er å gi konkrete verktøy og øvelser om hvordan du kan lykkes med å endre tankemønster og skape optimisme.

Både fysisk og psykisk trening kan bidra til at man lykkes med nettopp dette, og det å føle seg god nok som den man er danner det viktigste fundamentet.

*Pris 20.000,- + reisekostnader*

[helene@gonok.no](mailto:helene@gonok.no)

948 76 446