



## Charlotte Bircow

Fitness-dronningen Charlotte Bircow Næss-Schmidt er kvinden bag "Balder af stål" og mere end 1,5 million solgte videoer. Hun er uddannet HA/HD i afsætningsøkonomi. AFFA og ACE certificeret, NLP Practitioner og senest NLC Level 3 inden for ernæring, motion og emotionel- og mental optimering fra Chek Institute i San Diego.

"Kroppen er det eneste hus du skal leve i hele livet, så lev i liv i luksus på alle etager" er et af Charlottes slogans, for kun ved at respektere hele kroppen, når du det du drømmer om. Charlotte fortæller om hvordan tanker, ord, overbevisninger, energi, kost, motion, vejrtrækning og meditation kan eliminere stress og skabe glæde, energi og overskud i hverdagen samt give dig en optimal 80/20 livsstil.

Mental fitness og balder af stålFitness-dronningen viser og fortæller dig, hvordan du ved hjælp af kost, motion, og mentale værktøjer kan få mere energi, glæde og overskud. Så får du lettere ved at prioritere, organisere og optimere dine ressourcer i en stresset hverdag & samtidig med at du kan gøre det du plejer. Med enkle, sunde og naturlige principper får du præcis den energi og viden du har brug for. Charlotte Bircow inviterer dig til at lette på låget og løfter din, dine kollegers og din virksomheds energi til et højere niveau. Du kommer til at arbejde med opskriften på det gode liv, med kropslig og mental succes, og med let tilgængelige redskaber du kan tage med hjem og bruge i din hverdag. Du får viden, indsigt og øvelser der vil give dig flere timer i døgnet og et sundere liv. Det lyder næsten for godt til at være sandt, men det er det ikke. Du kommer til at lære hvordan du får: Meget mere energi - lige med det samme En sund krop uden overflødig fedt Et bedre humør Positive tanker Overskud Færre sygedage Arbejdsglæde Nul stress & selv i stressede situationerForedraget holdes i en let tone uden løftede pegefingre, og er fyldt med musik og sjove øvelser og din arbejdsplads kommer til at ose af energi, glæde og overskud efter dette foredrag. Kroppen er det eneste hus du skal leve i hele livet, så lev et liv i luksus på alle etager

Ønsker du priser på Charlotte Bircow er du velkommen til at ringe eller sende en mail, hvor du beskriver dit arrangement og vi vil vende tilbage med priser på Charlotte Bircow. For booking af Charlotte Bircow ring til Bookinghuset på tlf. 75910086

