

innergi- kalendern

innergi
innergi
innergi



Mitt mentala träningsprogram våren 2023



HJÄRNSPA

Varför: För att lära mig att slappna av på riktigt i alla lägen, hitta tillbaka till min grundspänning och uppleva mental återhämtning.

Mål: Jag stärker mina varva-ner-muskler _____ gånger i veckan.

Tips: Varje torsdag kl 14:15 läggs det upp en ny avslappningsövning som du kan öva med. Sätt kryss i din kalender vid varje träningstillfälle.

INNERGI BOOST

Varför: För att stärka min mentala kondition, få en större stressbuffert och bli bättre på att stanna upp.

Mål: Jag tar till mig nya forskningsbaserade mentala tips och övningar genom att delta i Innergi Boost varje månad.

Tips: Försök att vara med live andra tisdagen i månaden kl 08:40-09:00 så att träningen blir av.

VÅRENS 12-VECKORS KURS:

HITTA DIN INRE PIN-KOD

Varför: För att lära mig bli mer närvarande i vardagen, kunna rikta min uppmärksamhet på det som gynnar mig och agera mer avsiktligt och mindre impulsivt.

Mål: Jag deltar i vårens 12-veckors kurs: Hitta din inre PIN-kod (Present, Intentional, Non-reactive).

Tips: Ta till dig kursmaterialet i den takt som passar dig, men försök vara med på kursstarten den 27/2 och avslutningen den 22/5.

JOBBA HJÄRNSNÄLLT

Varför: Jag vill lära mig att arbeta hjärnsnällt och mentalt hållbart för att kunna prestera bättre, med mindre ansträngning och med bättre kvalitet, samtidigt som jag upplever mer glädje i nuet och därmed få tillgång till en ny nivå av utforskad potential.

Mål: Jag besöker löpande Innergis Jobba hjärnsnällt-träningsrum för att ta till mig trendspaningar, forskning, tips och annat.

Tips: Den 28 mars öppnar vi upp träningsrummet i ny uppgraderad version.

FYSISK TRÄNING

Varför: För att öka mitt allmänna välbefinnande, värna om min fysiska hälsa samt stärka och syresätta min hjärna.

Mål: Jag motionerar (fysiskt) _____ gånger i veckan ca _____ minuter per gång.

Tips: När du tränar stärker du kopplingarna i hjärnan.

Innergi-kalendern Våren 2023

< januari 2023 > Idag

mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 20:00 Vårens program ligger..	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 17:00 Innergi PopUp i Lund	31	1	2 19:00 Kom igång med din mentala..	3	4	5

< februari 2023 > Idag

mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
30 17:00 Innergi PopUp i Lund	31	1	2 19:00 Kom igång med din mentala..	3	4	5
6	7	8	9 14:15 Hjärnska	10	11	12
13	14 8:40 Innergi Boost: Emotionell.	15	16 14:15 Hjärnska: Djup avslappning..	17	18	19
20	21	22	23 14:15 Hjärnska: Öppna upp..	24	25	26
27 19:00 Hitta din inre PIN-kod (12-..	28	1	2 14:15 Hjärnska: Andningsanka..	3	4	5
6	7	8	9 14:15 Hjärnska: Medkänsla..	10	11	12

Försök att få till en massa härliga kedjor av kryss i din kalender.

Innergi-kalendern Våren 2023

< mars 2023 > Idag

mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
27 19:00 Hitta din inre PIN-kod (12-...	28	1	2 14:15 Hjärnska: Andningsanka...	3	4	5
6	7	8	9 14:15 Hjärnska: Medkänsla...	10	11	12
13	14 8:40 Innergi Boost: Acceptance...	15	16 14:15 Hjärnska	17	18	19
20 17:00 Innergi PopUp i Lund	21	22	23 14:15 Hjärnska	24	25	26
27	28	29 20:00 Jobba hjärnsnällt	30 14:15 Hjärnska	31	1	2
3	4	5	6 14:15 Hjärnska	7	8	9

< april 2023 > Idag

mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
27	28	29 20:00 Jobba hjärnsnällt	30 14:15 Hjärnska	31	1	2
3	4	5	6 14:15 Hjärnska	7	8	9
10	11 8:40 Innergi Boost	12	13 14:15 Hjärnska	14	15	16
17	18	19	20 14:15 Hjärnska	21	22	23
24	25	26	27 14:15 Hjärnska	28	29	30
1	2	3	4 14:15 Hjärnska	5	6	7

Försök att få till en massa härliga kedjor av kryss i din kalender.

Innergi-kalendern

Våren 2023

< maj 2023 > Idag

mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
1	2	3	4 14:15 Hjärnska	5	6	7
8	9 8:40 Innergi Boost	10	11 14:15 Hjärnska	12	13	14
15	16	17	18 14:15 Hjärnska	19 17:00 Innergi Sommar AW i Lund	20	21
22 19:00 Hitta din inre PIN-kod (2-...	23	24	25 14:15 Hjärnska	26	27	28
29	30	31	1 14:15 Hjärnska	2	3	4
5 19:00 Sommaravslutn ing	6	7	8	9	10	11

< juni 2023 > Idag

mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
29	30	31	1 14:15 Hjärnska	2	3	4
5 19:00 Sommaravslutn ing	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Försök att få till en massa härliga kedjor av kryss i din kalender.