

55.000 dansker kan ikke tage fejl!
Ophold i koldt vand er helsebringende
og fremmer livsglæden.
KOM og HØR MOTIVATIONSFOREDRAGET:

Lift Your Life 
ENERGI med GARANTI – til ALLE
der vil være STJERNER i deres eget liv

MOD på KOLDT VAND

- sæt dig mål og nå dem!

MØD OP: "Østershuset" Østersvej 4, 3600 Frederikssund
kl. 15 + 1½ time – inden vi drager ned til vandet ...



Som deltager får du redskaber til at turde tro på egne evner og sætte dig ambitiøse mål og nå dem. Det handler om tankens kraft, planlægning og troen på egne ressourcer og om hvordan livet kan leves med livsnerve.

Som bronzemedaljevinder til VM i vinter-is-svømning i Lapland i Finland i marts 2014, og den første dansker der har gennemført 450 m i is-vand efter blot 3½ måneders intens fysisk og mental træning, fortæller jeg om hvordan strategier for målsætning kan læres af alle - uanset hvilke mål og drømme man har.

Du får også et klart billede af hvordan et VM i vinter-is-svømning foregår – og måske modet på selv at turde prøve kræfter med det kolde vand, der booster immunforsvaret, styrker kredsløbet, øger



livsglæden og modvirker vinterdepression. Næste VM er i Sibirien i 2016 – og du kan ta´ med.

Jeg er ivrig sportsudøver og arbejder i mit professionelle virke som foredragsholder, sygeplejerske, akupunktør, mentaltræner og coach med egen klinik i Roskilde.

Energifyldte og livsglade hilsner vinter-is-svømmer Mette BL Thomsen



Dansk Energi Dronning
– din Personlige POWER SPECIALIST

Mette BL Thomsen

Køgevej 44 C 1. th | DK-4000 Roskilde | +45 40 37 33 21
mette@liftyourlife.dk | CVR: DK30837703 | Bank: 2905 2551410784

www.liftyourlife.dk