



Bli mer bevisst godfølelsen

I 2008 tok Anne Kristoffersen opp kampen mot brystkreft ved hjelp av fysisk aktivitet og hard mental jobbing. Det har resultert i en glad-cd med en rekke spennende bidragsytere, som Liv Grete Skjelbreid Poirée, Grete Waitz og Marit Bjørgen, samt en professor, en coach og en eventyrer som du kan lære litt av hvert av.

Du får sterke, personlige historier, teoretisk kunnskap og veiledning. Det handler om bevissthetstrening som skal gjøre deg mentalt sterkere. Anne Kristoffersen var med og innførte aerobic til Norge i 1982, og har jobbet i bransjen siden. I dag kaller hun seg treningsmotivator. Pris kr 400 på www.bevisstaktiv.no.