TRIVSEL PÅ ARBEJDSPLADSEN

En arbejdsdag i bedre balance.

Body SDS-behandling og træning direkte i jeres virksomhed.

SONNE

MORTEN SONNE / AUTORISERET BODY SDS-BEHANDLER

Giv medarbejderne plads til kroppen

En travl arbejdsdag, mange timer foran skærmen eller fysisk krævende opgaver kan sætte sig i kroppen. Jeg tilbyder individuelle behandlinger og fælles træning med fokus på bevægelse, restitution og velvære – i jeres egne lokaler.

Behandling

Individuelt tilpasset kropsterapi med fokus på spændinger, ømhed og afspænding.

Træning

Fælles øvelser med fokus på mobilitet, styrke, balance og åndedræt.

Mød jeres behandler og træner

Jeg er Morten Sonne, autoriseret Body SDS-behandler, træner og tidligere professionel cykelrytter. Jeg kombinerer min erfaring med bevægelse og fysisk belastning med en personlig tilgang til den enkelte medarbejder.



Tre veje til mere trivsel

Vælg den løsning, der passer til jeres arbejdsplads.

01

Behandling & velvære

Individuelle behandlinger i et roligt lokale hos jer. Med fokus på medarbejderens behov, muskelspændinger og restitution. Kan aftales som faste behandlingsdage.

02

Bevægelse & energi

Fælles Body SDS-træning tilpasset medarbejdernes niveau. En aktiv pause med bevægelse, balance og åndedræt. Kan tilbydes som faste hold eller enkeltstående sessioner.

03

Den komplette trivselsordning

Kombinér individuelle behandlinger og fælles træning i et samlet forløb. Vi tilpasser indhold og hyppighed til jeres behov og hverdag.

En løsning på jeres præmisser

Jeg kommer til jer. Vi aftaler rammer, antal medarbejdere og hyppighed. Prisen fastsættes i et individuelt tilbud ud fra omfang, transport og tidsforbrug.

Lad os tage en uforpligtende samtale

Morten Sonne | Sonne Body & Balance
Autoriseret Body SDS-behandler og træner

25 37 88 60 • **msonne1970@hotmail.com**
www.sonnebb.dk