

Hvorfor er det så svært at ændre vaner?

Har du også en lyst til at gøre nogle ting lidt anderledes? Cykle lidt mere frem for at tage bilen? Bruge lidt mindre tid med din smartphone? Gå tidligere i seng? Og hvad med klima-forandringerne?

Men synes du også, at det er mere end svært at ændre vaner?

Så kom til en spændende aften, hvor vi sammen bliver lidt klogere på vores hjerners forprogrammerede evne til at gentage handlinger, der tidligere har vist sig at virke.

Men også i, hvordan vi kan få hjernen til at arbejde med os – i stedet for imod os – når vanerne skal forandres.

Mandag d.27.oktober kl.19-21.30

Kalø Højskole, Skovridervej 1, 8410 Rønde

Vi har inviteret Søren Hoffmann Hansen fra Vanebrud.dk til at gøre os klogere på emnet - og til at sparke os en lille smule bagi så vi kan tage små skridt til at ændre vaner.

Efter 1 times foredrag fortsætter vi dialogen i mindre grupper og prøver sammen at komme med gode idéer til små vanebrud der kan gøre en forskel i både vores egen hverdag men også i lidt større perspektiv.

Alle er velkomne og arrangementet er gratis.

For spørgsmål til arrangementet kontakt Mette Foged, tlf 51807550,

Hvorfor er det så svært at ændre vaner?

Har du også en lyst til at gøre nogle ting lidt anderledes? Cykle lidt mere frem for at tage bilen? Bruge lidt mindre tid med din smartphone?
Gå tidligere i seng? Og hvad med klima-forandringerne?

Men synes du også, at det er mere end svært at ændre vaner?

Så kom til en spændende aften, hvor vi sammen bliver lidt klogere på vores hjerners forprogrammerede evne til at gentage handlinger, der tidligere har vist sig at virke.

Men også i, hvordan vi kan få hjernen til at arbejde med os – i stedet for imod os – når vanerne skal forandres.

Mandag d.27.oktober kl.19-21.30

Kalø Højskole, Skovridervej 1, 8410 Rønde

Vi har inviteret Søren Hoffmann Hansen fra Vanebrud.dk til at gøre os klogere på emnet - og til at sparke os en lille smule bagi så vi kan tage små skridt til at ændre vaner.

Efter 1 times foredrag fortsætter vi dialogen i mindre grupper og prøver sammen at komme med gode idéer til små vanebrud der kan gøre en forskel i både vores egen hverdag men også i lidt større perspektiv.

Alle er velkomne og arrangementet er gratis.

For spørgsmål til arrangementet kontakt Mette Foged, tlf 51807550,