

Hop i havet - vinterens mest aktuelle foredrag!

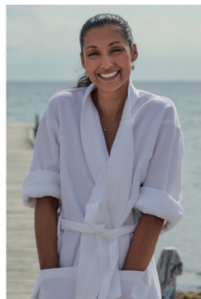
- lad Susanna Søberg gøre dig endnu mere klar og glad for dine kolde gys!

Tid: Torsdag den 10. marts kl. 19:00

Sted: Guldborgland Bådelaug's klubhus, Guldborgvej 352, 4862 Guldborg.

Pris: 50 kr. pr. deltager efter 'Først til Mølle' med 1. prioritet til medlemmer af Vinterbadernetværket og '5 Kolde Tæer'.

Tilmelding: Senest den 1. marts via indbetaling af 50 kr. på **MobilePay 27580031 med teksten 'Hop i havet'**



I en travl og teknificeret hverdag er det lykken at være i kontakt med naturen året rundt.

Forsker Susanna Søberg inviterer dig med ud på badebroen, gør dig mentalt klar til at stikke tæen i vandet og indvier dig i de fordele, kuldechokket har for helbred og psyke.

Vinterbadning giver - og det er bevist - et løft i hverdagen: bedre humør, fokus og livsglæde, smertelindring og et effektivt forsvar mod infektionssygdomme og åreforkalkning. Derudover øger vinterbadning insulinfølsomheden og aktiverer det brune fedt, der kan forebygge livsstilssygdomme som overvægt og type 2-diabetes.

Hop i havet og nyd havvandets vinterkolde velsignelser efterfulgt af saunaens styrkende varme.

Du kan forudbestille bogen hos Susanna ved at sende 170 kr på MobilePay til [93852868](https://www.instagram.com/p/CZfJFtysxnX/?utm_source=ig_web_copy_link) og skrive "Foredrag og det navn" som bogen skal signeres til.

Lær meget mere på Facebook:
Susanna Søberg

og

Instagram: [https://www.instagram.com/p/CZfJFtysxnX/?](https://www.instagram.com/p/CZfJFtysxnX/?utm_source=ig_web_copy_link)

[utm_source=ig_web_copy_link](https://www.instagram.com/p/CZfJFtysxnX/?utm_source=ig_web_copy_link)

"5 Kolde Tæer" og Vinterbadernetværket i Guldborgsund har med støtte fra **Guldborgsund kommune** inviteret Danmarks førende forsker i vinterbadning til at holde vinterens mest 'cool' foredrag!

Guldborgland Bådelaug / '5 Kolde Tæer' sørger for te/ kaffe + en lille kop til 5 kr.



GULDBORGSUND



VINTERBADERNETVÆRKET
I GULDBORGSUND