

# Leader's Health

## For optimal sundhed, vitalitet og trivsel

- MED LÆGEN OG PSYKOLOGEN

### **Gå fra underskud til befriende overskud på 4 måneder, (Selvbetalt eller få en virksomhedsordning med os, det er både nemt og trygt)**

Vi har som læge og psykolog, mor og datter, gennem mange år været dybt dedikerede til at gøre alt, hvad vi kan for at optimere vores sundhed, energiniveau og livskvalitet, for at have det bedste udgangspunkt til at støtte dig som leder og menneske i at gøre det samme.

Så derfor har vi efter mange års forarbejde nu sammensat et 4 måneders intensivt sundhedsopbyggende og vitaliserende forløb, hvor vi med udgangspunkt i din individuelle psykologi og biologi skræddersyer livsstilsændringer og coachingsessions, så du får et livsændrende og mentalt og fysisk opbyggende udbytte.

Det er til dig og til den virksomhed, der bare rigtig gerne vil passe på dig, så I sammen kan sikre jer, at du er på forkant med dit helbred og din livsstil, at du forebygger sygdomme, stress, overarbejde, skranten, angst og depression.

Det er også til dig, der...

- måske føler, at du ikke længere kan "klare det hele", i hvert fald ikke helt som du plejede eller gerne ville kunne det?
- oplever dig træt, udmattet, tiltagende stresset og ikke helt kan finde den balance mellem dit arbejde og din familie, som du rent faktisk synes fungerer?
- føler du hverken slår fuldt ud til på arbejdet eller i nærværet med din familie og venner?
- er begyndt at få tilbagevendende træthed, smerter eller små-skavanker der tiltagende dræner dig for energi?

...og drømmer om at have mere energi og overskud til...

- at kunne leve op til dine egne ønsker for dig selv som leder og familiemenneske. at være endnu mere energisk, visionær, handlekraftig og empatisk som leder.
- at være nærværende, fuld af livsglæde og gejst med din familie og venner.
- at leve et meningsfuldt og langt liv fyldt med livskvalitet og vitalitet, fri af smerter og skavanker.



**LÆGEN & PSYKOLOGEN**  
FRA ET HELHEDSPERSPEKTIV

# Leader's Health

## For optimal sundhed, vitalitet og trivsel

- MED LÆGEN OG PSYKOLOGEN

### Du vil i løbet af dit individualiserede og intensive 4 måneders sundheds-, trivsels- og energioptimerende forløb få...

- 1** En grundig 2 timers indledende konsultation på Eriksen Institutet, beliggende på Als med både lægen og psykologen, med udgangspunkt i omfattende spørgeskema om din tilstand mentalt, følelsesmæssigt og fysisk, som du forudgående har udfyldt.  
Konsultationen inkluderer fysisk lægeundersøgelse samt gennemgang af svar på status af ernæring og celfunktion udfra en blod- og urinprøve, der blandt andet tester status på vitaminer, mineraler og antioxidanter, energiomsætning og energiproduktion i cellerne, afgiftningsevne samt fødevaretolerance m.m.
- 2** 1 times online statusmøde efter 4 uger med lægen og psykologen inkl. opfølgning på den udførligt udarbejdede rapport med din individualiserede sundhedsplan.
- 3** 1 times afslutnings- eller evaluerings konsultation efter 4 måneder, hvor vi lægger en langsigtet vedligeholdelsesplan, så du kan fortsætte med din nye, forbedrede sundhedstilstand, øgede trivsel og energi. Og hvor du og din virksomhed har mulighed for at forlænge din individualiserede sygdomsforebyggende ordning hos os.
- 4** VIP-adgang til lægen og psykologen bestående af 2 x 30 min erhvervspsykologisk rådgivning/coaching samt 1 online lægekonsultation af 30 minutters varighed.



LÆGEN & PSYKOLOGEN  
| FRA ET HELHEDSPERSPEKTIV



## Om Lægen og Psykologen

Vi har gennem mange år uddannet og specialiseret os, så vi nu sammen som læge og psykolog, mor og datter, står stærkt i forhold til at kunne hjælpe dig optimalt med at øge dit energiniveau og styrke både dit fysiske og psykiske fundament for at du kan leve resten af dit liv sund og rask, fyldt med overskud og vitalitet.

Vi er begge meget passionerede af natur og har ofte mange jern i ilden på én gang. Folk spørger os ofte om, hvor vi får vores energi fra, til dét vi laver.

Vi tror på, at vi alle trives bedst, når vi har et optimalt energiniveau til både at være der for vores familie og venner, samtidigt med at vi beskæftiger os med et livsformål, der giver mening.

Derfor brænder vi for at bruge vores brede erfaring og den nyeste forskning indenfor energioptimering, trivsel og resiliens til at understøtte dig i DIT formål, forbedre DIN sundhedstilstand, løfte DIT energiniveau og styrke DIN livsglæde og vitalitet.

### Læge, Freja Eriksen

Speciallæge i klinisk biokemi, afdelingslæge, certificeret Functional Medicine Practitioner og uddannet enhedsterapeut. Har bred erfaring indenfor almen medicin, intern medicin, neurologi, psykoterapi og klinisk biokemi. Skriver PhD om kroppens energistofskifte. Mor til Isabella, 1 år.

Er ved siden af sit virke som læge, sanger og sangskriver og har specialiseret sig i at skabe opløftende og nærende musik, der støtter os i at leve meningsfulde liv, hvor vi er frie til at være, lige præcis dem vi er.



**LÆGEN & PSYKOLOGEN**  
FRA ET HELHEDSPERSPEKTIV

# Leader's Health

## For optimal sundhed, vitalitet og trivsel

- MED LÆGEN OG PSYKOLOGEN

### Psykolog, Helen Eriksen

Erhvervspsykolog, ledelsesrådgiver, forandrings- og trivselseksperter, med livslang interesse for sundhed, livskvalitet og sammenhænge mellem krop, kost, psyke og natur. Forfatter til tre bøger om ledelse, selvledelse, trivsel og sundhed fra et helhedsperspektiv. Mor til Freja og Hagbard. Uddannet i helhedsorienteret Functional Medicine. Selvstændig med erhvervspsykologisk praksis siden 1995, og én af Danmarks mest benyttede foredragsholdere. Grundlægger og daglig leder af Eriksen instituttet, der udbyder holistisk ledercoaching, en uddannelse til trivselscoach, uddannelse i faciliterende ledelse, mindfulnesskurser, faste- og hjernesundhedskurser, kur-uger, fordybelses- og refleksionsophold, skræddersyede firmainterne kurser i ovenstående indhold.

---



### Er det mon noget for dig?

Vi udvælger nøje, hvilke klienter vi arbejder med, da det er vigtigt for os, at vi er det helt rigtige match for dig og dine specifikke behov.

Hvis du synes, det lyder interessant, kan du derfor aftale en tid til en uforpligtende samtale, så vi sammen kan finde ud af, om forløbet er noget for dig.

Det gør du ved at skrive til Helen på mailadressen:

[message@going-beyond.dk](mailto:message@going-beyond.dk)



**LÆGEN & PSYKOLOGEN**  
FRA ET HELHEDSPERSPEKTIV