



### **Sådan skaber du medvind, selv i den strideste modvind**

“Modgang gør stærk, siger man – Ja tak, siger jeg – kun når vi er rustet til det”

I foredraget sætter Charlotte fokus på hvordan sundhed i både tanke og krop, skaber stort konkret overskud og glæde i hverdagen – selv når det ser sortest ud og forandringens vinde blæser.

Charlotte Bircow Næss-Schmidt er bedst kendt som Danmarks fitnessdronning med de legendariske “Balder af stål”, men i forsommeren 2011 blev hun ramt af brystkræft. Hendes identitet og selvpfattelse blev stærkt udfordret, og det samme gjorde i øvrigt hendes balder, der kort efter diagnosen kunne fejre 50 års fødselsdag. Ved at fastholde sit positive livssyn, et stærkt “forbrug” af motion og mental træning, kom hun hurtigt tilbage i topform – både fysisk og mentalt.

I dette autentiske foredrag oplever deltagerne en række af de metoder og tricks, som Charlotte har benyttet hele livet igennem til at blive et lykkeligt og stærkt menneske. Følg hendes personlige historie gennem livets op- og nedture. Et liv hvor hun konstant har sværget til en proaktiv adfærd. Hvor hun konstant har fokuseret på løsningen frem for problemet.

På en humoristisk og tankevækkende facon, fortæller Charlotte sin historie fra Fitnessdronning, Kræftpatient, Ironman til sit seneste iværksættereventyr med verdens første sunde cremeserie til den aktive familie. Forbered dig på grin, dybde og masser af stof til eftertanke du kan bruge på din arbejdsplads og i fritiden.

*“Charlotte er en gave til ethvert arrangement, hvor I skal bruge en foredragsholder, der med sin evige tro på livet og dets herligheder, virkelig formår at inspirere sine deltagere til efterfølgende proaktiv adfærd. Charlottes foredrag giver stof til eftertanke og deltagere*

*går aldrig hjem uden brugbare guldkorn, som kan benyttes både på arbejde og i privatlivet”.*

## **Om Charlotte**

57-årige Charlotte Bircow Næss-Schmidt er kvinden, der bragte fitness-tanken til Danmark. Hun stod bag de første fitnesscentre, instruktøruddannelser og introducerede træningsformen spinning i Norden. I dag har hun solgt over 1,5 millioner fitnessvideoer og skrevet 7 bøger om sundhed.

Derfor er det ingen overdrivelse at Charlotte i dén grad har været med til at gøre motion og træning til en del af vores hverdag. Men selv om den populære foredragsholder og Sundhedsekspert slog igennem med sloganet “Balder af stål”, så har hendes fokus gennem 25 år på sundhedsscenen altid ligget på at skabe sundhed og velvære – fysisk og mentalt. I dag kender vi hende også som den sårbare, men stærke kvinde, der på forbilledlig vis har overvundet sin kræftsygdom og delt sin fight og sit positive livssyn med hele Danmark.

Charlotte er en af Danmarks mest populære kvindelige foredragsholdere.

I sine humoristiske og inspirerende foredrag sætter Charlotte fokus på hvordan positive tanker, motion og kost, kan skabe glæde og overskud i hverdagen – både individuelt og i et kollegafællesskab.

I foråret 2012 udkom hendes bog, “Kræft æde mig nej” – en bog til inspiration, støtte og trøst for mennesker, der går gennem en af livets svære kriser. Charlotte Bircow er i dag ambassadør for Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, samt Børn, Unge og Sorg. Hun er en af frontfigurerne i mediernes “Knæk Cancer”-dækning, og måske så du hende vinde 2 millioner kroner til Kræftens Bekæmpelse i “Hvem vil være millionær”.