

ET NYTÅRSFORSÆT?



Man kunne måske springe ud i det med sundhed midt i årets første måned? Eller bare lytte til det. **CHRIS MACDONALD** er blevet kendt i Skandinavien og internationalt for sine meget inspirerende seminarer om sund livsstil, lederskab, coaching og teambuilding. Han kommer fra USA, men har boet i Danmark i 9 år. Med en baggrund inden for træningsfysiologi, sportspsykologi og ernæring, bl.a. på Københavns Universitet, og som skaber af Strong Body Strong Mind og Sundhed i Balance-konceptet er Chris blevet forgangsmand inden for sund og aktiv livsstil. Han har bl.a. sin faste side i Politiken hver søndag og skriver derudover til en række magasiner. Den 14. januar 2010 kl. 19.30 kan man få en masse gode tips og inspiration til sund levevis af Danmarks sundeste mand i **HERNING KONGRESCENTER**. Billetter via www.billetnet.dk

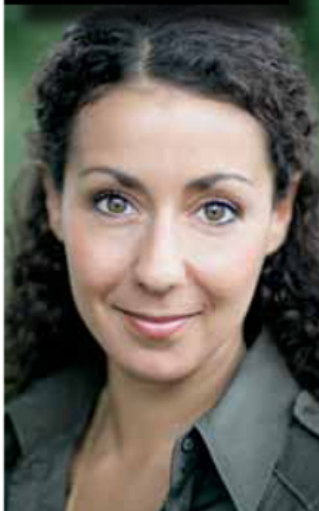
MUST SEE-FILMEN her i julemåneden må uden tvivl være den længeventede film om designikonet Coco Chanel. Den har den kendte franske skuespillerinde Audrey Tautou i hovedrollen. Filmen er et stykke historisk indblik i en kendt kvindes liv, hvor hun bl.a. som uheldig forelsket kvinde må sande, at hun aldrig bliver nogens hustru, ligesom det er historien om en oprører, der ikke finder sig i tidens kvindeundertrykkende konventioner og derfor klæder sig i sine elskeres tøj. Filmen hedder **"COCO FØR CHANEL"**. Gabrielle "Coco" Chanel, der begynder livet på samfundets bund, men ender som den legendariske couturier, der blev symbolet på den moderne kvinde, der ved egen hjælp og vilje kan opnå succes, frihed og upåklagelig stil.

Premiere den 11. december.

FILMEN



BOGEN



"TAG MAGTEN OVER DIN KARRIERE"

hedder en ny bog, der udkommer i januar. Det er den anerkendte danske erhvervskvinde **SOULAIMA GOURANI**, der her giver en reflekteret gennemgang af de bedste karriereråd, hun både har fået og givet igennem tiden. Hun har bidraget til en række bøger igennem årene og arbejder i dag med forretningsudvikling – bl.a. som personlig rådgiver for nogle af Skandinaviens mest krævende og ambitiøse ledere. Dem udfordrer hun til at gennemføre komplekse forandringer, der gør dem til mere professionelle og passionerede ledere. Endelig er hun også blevet tildelt priser som den eftertragtede Rising Star og Talent 2004 af Berlingske Nyhedsmagasin i 2004. På alle mulige måder en kvinde, der kan det med karriere.

Bogen udkommer den 10. januar på JP/Politikens Forlag. Pris 200 kr.

C'EST ANBEFALER ...

December og januar er jo nogle særlige måneder. Der er dømt fest og farver og bløde hjerter! Giv den f.eks. gas på **TRAIN** i Århus. Den 19. december kl. 23 afholdes **90'ER-FEST** med Diskofil. Det er en gammel tradition fra 1994, hvor et lineup af dj's vil spille de gamle nostalgiske 90'er numre. Der er gratis indgang indtil kl. 01, derefter koster det 60 kroner. Se mere på Trains hjemmeside: www.train.dk

Den 9. januar kan du finde din indre udklædnings-queen frem og deltage i en særlig **MASKEBALSFEST** og nytårskur, der bliver arrangeret af foreningen Manifest. Det foregår på Forbrændingen i Albertslund fra kl. 22-05. Klik ind på www.manifest.eu for billetter.

Endelig er der aftenen, der kan være knald eller fald. I Malmø kan man komme til en særlig **NYTÅRSFEST** i Operaen. Man kan også blive derhjemme og give den hele armen på Søpavillonen i København, der holder et vaskeægte nytårsbrag natten lang. For yderligere oplysninger og billetter: www.billetnet.dk og www.soepavillonen.dk.