



DIN dag på Loka Brunn 6 maj 2018

Välkommen till vårens "må bra-dag" på Loka Brunn, där ni kommer att få ta del av föreläsningar och verktyg inom självkänsla och självkänedom, stress och mental träning. Detta blandas med god mat, träning, andningsövningar och vacker natur!

Program

09.30 Välkommen. Samling utanför receptionen för att ta oss till dagens start av en lugn stund.

9.45 Yoga, stretch och tystnad i naturen med Anna Rajala

Ett lugnt pass där vi landar i kroppen och genom enkla övningar fokuserar på andning och kroppens förutsättningar för rörlighet och närvaro just i dag.

10.15 Förmiddagskaffe i salongerna

10.45 Föreläsning "Våga Vara DU" med Linda Gustafsson

Om vem just du är och hur det påverkar din kommunikation till andra, din inre kompass, en personlig vision och om att våga lyssna mer till sig själv än att påverkas av andra. Att medvetengöra sina val för att lättare styra sin egen livsbuss och om att bestämma sig för när en dröm ska bli verklighet.

12.15 Gemensam lunchbuffé i restaurangen

13.30 Föreläsning om stress med Anna Rajala

Föreläsningen belyser vad som stressar oss, symptom på stress och effekter på kroppen vid långvarig stress.

Dessutom får du konkreta verktyg som hjälper dig att skapa balans mellan stress och återhämtning och öka din livskvalitet.

14.45 Eftermiddagskaffe med smoothies och tilltugg

15.15 Workshop "Din handlingsplan i rollen som VD i ditt eget liv" med Marlene Tivemark

I rollen som VD i ditt liv kartlägger du om vart JAG AB står idag och sätter upp mål om vart du är på väg.

16.45 CrossNature pass i parken

Ett pass varierat med funktionell styrka och kondition som utförs individuellt, i par och grupp där vi endast arbetar med vår egen kropp eller är varandras motvikter. Träningen baseras på övningar efter egen förutsättning och passar alla.

17.30 Avslut med stretch, summering och reflektioner av dagen. Vad tar just du med dig? Vad blir ditt första steg mot ett bättre välmående?

Pris 1 595 kr/person.

Spaerbjudande Entré till Vattensalongens härliga miljö med varma källor, bastur och bad kl. 17.30-20.00. Pris 295 kr/person inkl. lån av handduk och badrock. Ord. pris 395 kr. Förbokas via mig.

Bra att veta

Har du några matavvikelser är du välkommen att anmäla det till mig så att köket kan uppfylla dina önskemål.

Ta gärna med dig ett underlag och vattenflaska för våra pass ute i naturen.

Bär gärna sköna träningskläder under hela dagen, eller andra kläder ni känner er bekväma i.

Ni som önskar duscha efter dagen innan hemgång och inte väljer spaentré, vänligen ta med egen handduk.

Maila mig gärna din adress som du önskar din faktura ska vara ställd till. Fakturan kommer att mailas till dig ca 2 veckor innan evenemangsdatumet och ska vara betald senast den 4 maj 2018.

Vilka är vi

Linda Gustafsson – Insight by you

Utbildad coach med Internationell Certifiering, Hälsoinspiratör och CrossNature instruktör, drivs av välmående och att få andra att växa och stärka sin självkänsla.

Marlene Eriksson – AssisCo

Certifierad ICC och stress Coach samt inom kort även certifierad mental tränare. Marlene har alltid varit fascinerad av hur människor kan utvecklas till sitt bästa jag och brinner för att vi ska stärka vårt personliga ledarskap.

Anna Rajala – ACTum

Stressterapeut, utbildad inom ACT och Basal Kroppskänedom med lång erfarenhet av mindfulness, yoga och andra kroppsterapier. Motto: din kropp är din möjlighet.

Kontakt

Tveka inte att höra av dig om du har frågor eller funderingar!

Ser fram emot dagen, varmt välkommen!

Linda Gustafsson, 070-543 74 52 eller utveckling@insightbyyou.se

