

# POWER WEEKEND FOR KVINDER 17.-18. MARTS 2012

På Strandbo, Skårupøre Strandvej 54, 5881 Skårup/Fyn



- HVOR LIGGER DIT SUCCESPUNKT PÅ DET PERSONLIGE PLAN?
- HAR DU DET RIGTIGE FOKUS PÅ ARBEJDE OG KARRIERE?
- MØDER DU "MODSTAND" MOD FORANDRING I DIG SELV, ELLER HOS DINE OMGIVELSER?
- HAR DU SAT "OVERLIGGEREN" FOR HØJT MED KRAV, DER STRESSER DIG OG DIT IMMUNFORSVAR?

## FÅ INSPIRATION TIL HANDLING DER GIVER FORVANDLING – FOR DIG NU.

Vi, Ulla Coco og Gabriella Nagy, byder dig hjertelig velkommen til en varm, energifyldt "power-weekend" på kursusstedet "Strandbo" der ligger idyllisk ved vandet med den dejlige sydfynske ´ natur lige udenfor døren.

Din "Power-weekend byder på et både energiløftende og spændende program, med dygtige og kompetente undervisere, der er med til at opbygge det du har behov for og med mulighed for at netværke med hinanden.

**...og så skal vi have det sjovt!**

## PROGRAMMET INDEHOLDER:

- **Qi gong** – Der styrker livskraft og modvirker stress og skaber balance i din krop og giver dig et solidt fodfæste, v/Margit Lolk
- **Mindfulness** – Bevidst nærvær og positiv psykologi der styrker dit overblik og fokus, v/Gabriella Nagy
- **Håndlæsning** - Hvad der sker, når vi kommer i kontakt med os selv og vores egen indre stemme/vores højere bevidsthed, v/Dodo Lindemann
- **Enneagram** – Din personlighedstype? Dit drive og din motivation? Lær dig selv at kende og kom bag om dine tanker, følelser og handlinger der skaber forvandlinger i dit liv, v/Anne Holmgaard
- **Med lærred og pensel som redskab** – Kom dig selv nærmere med intuitivt billedarbejde med farver, dynamik og bevægelse, der igangsætter en personlig udviklingsproces, gennem arbejdet med oliefarver på lærred, v/Hanne Mahler
- **Nature walk** – Få naturens helbredende hjælp til at heale og forløse de ubalancer du ikke længere har brug for v/Ulla Coco.

## TILMELDING OG PRISER M.V.:

Internatkursus kr. 2.200,-, der dækker alle energirigtige måltider, overnatning og al undervisning.

Tilmelding til: [ulla@strandbokurser.dk](mailto:ulla@strandbokurser.dk) eller mobil 4063 1042

Du er sikret en plads på "Power-weekend" når du har indsat kr. 2.200,- på: Reg. nr. 5479 Konto: 0002009797

Billetten kan ikke refunderes, men såfremt du skulle være forhindret i at deltage, kan billetten overdrages til en veninde, blot du giver os besked forinden.

**KURSET VARER fra d. 17/3 kl. 10 til søndag d. 18/3 2012 kl. 15.**

## MEDBRING:

Praktisk udendørs overtøj og støvler. Afslappet tøj og hjemmesko. Sengetøj eller sovepose.

## VELKOMMEN!

Kærlig hilsen  
Ulla & Gabriella

