

Sommarkurs - endagsretreat!

Passar alla som är intresserade av personlig utveckling.

Går livet på sparlåga?
Står du fast i arbetet med dig själv?
Eller vill du helt enkelt bara känna mer energi och glädje i vardagen?

Då är det här den perfekta presenten till dig själv eller till någon du tycker om!

Välkommen till en åttatimmars endagsretreat med en massa övningar och meditationer som hjälper dig att få kontakt med din vilja och inre röst, samtidigt som du stärks i din självkänsla och som människa.

Vi varvar meditationer med övningar och föredrag om olika ämnen för en spännande, givande och rolig dag. Några av de saker vi kommer att arbeta med är Mindfulness, Att hitta sin inre röst och kompass, Att se en situation från flera olika håll, Hur åstadkommer jag förändring?, Rädslor, Mod, Val, Att ge, Ansvar, The Work, Tacksamhet, Självkänsla och Förlåtelse. Du kommer att få möjlighet att göra en djupdykning in i dig själv för att se vad du kan göra rent konkret för att få det liv du drömmer om.

Retreaten passar alla som är intresserade av personlig utveckling, både er som aldrig mediterat förut och er som redan jobbat med er själva i flera år.

***Välkommen till en härlig och inspirerande dag
som öppnar upp för mer energi och glädje i ditt liv!***

Plats: DinBalans, gränsgatan 22 D i Eskilstuna. Vid sol är vi även utomhus.

Tid: Klockan 9-17 inklusive lunch- och fikapaus.

Datum: Tisd 15 juni, månd 5 juli, sönd 11 juli, sönd 15 augusti och sönd 22 augusti.

Kostnad: Superpris! 550 kr vardagar, 650 kr helger. Priset inkluderar moms, frukt, fika, lättlunch och ett 16-sidigt häfte med de övningar vi går igenom. Bg 429-1142.

Anmälan: Sker till noomi@inspirerad.org. Vid frågor ring 0733-19 17 12.



Noomi Tedenljung driver företaget Inspirerad och arbetar som föreläsare, grupphandledare och doula (förlossningscoach).

Noomi har flera års erfarenhet av att leda grupper och utmärker sig med sin breda kunskap inom personlig utveckling – och sin röst, som kan försätta hela salar i ett harmoniskt lugn. Hon kompletterar ofta sina workshops med meditationer för att åhörarna lättare ska komma i kontakt med sina drivkrafter och sig själva.

Läs mer på www.inspirerad.org.