

Skab ro i en travl hverdag med hjertet

Et kursus, der lærer dig at forebygge stress,
- og skabe indre ro og arbejdsglæde



Underviser
Janni Vindelev

Et kursus,
som du altid vil
huske tilbage på!

Til dig der vil mere!

Et kursus med indhold af Meditation,
Bodydynamic kropsterapi, NLP, Antroposofi og
"Nuets Kraft".

Oplev Janni Vindelevs måde at arbejde med hjertet


Janni er kendt for sin indlevende undervisningsstil -
og for blandt andet hendes kurser i stress- og
nærværstræning for Danmarks Bedste Arbejdsplads.

Kunne du tænke dig at:

- ♥ Kende dine personlige stresssymptomer, så du kan forebygge stress
- ♥ Træne i skiftet fra høj energi til indre ro og nærvær, fx. overfor kunder og kolleger
- ♥ Styrke din evne til at lytte aktivt og nærværende
- ♥ Styrke din koncentration, intensitet og tilstedeværelse
- ♥ Blive endnu mere indfølelse, empatisk og afbalanceret
- ♥ Træne nærvær og aktiv lytning
- ♥ Lave en 28 dages handleplan til optimering af din tid i forhold til dine sande værdier

Pris: kr. 8.200,- + moms
inkl. kaffe/the/frugt/frokost
Fra 9.30 - 17.00. Tilmelding via mail eller tlf.

Dato: se kursusdatoer på www.vindelev.com
Kursussted i smukke omgivelser ved
vandet på Sydlyn. Vi hjælper gerne med
billig overnatning ved vandet.

Nærvær - Ligeværd - Selvværd 

Dit udbytte:

- Indre ro og overskud
- Forebygge stress og sygedage
- Bedre personlig performance
- Optimere din tid
- Nærværende og lyttende

Metode:

- Meditationstræning
- Øvelser, Inquiry, Musik
- Kropslig bevidsthed
- Stilhed
- Undgå så vidt muligt
stimulanser (kaffe, alkohol,
sukker, cigaretter m.m.)

Dette kursus er for dig, som
måske er **leder, sælger,
rådgiver, tillidsrepræsentant,
ldsjael**, og som har lyst til at
blive udfordret, provokeret og
komme ud til kanten af det, som
du er vant til.

Normalpris
kr. 8.200,00
30 % introrabat
NU kr. 5.740,00
+ moms