

ENERGIKICK I MARBELLA

17-20 OKTOBER

MARBELLA
WALKING
ÖKA DIN ENERGI
REFLEKTERA
HA KUL

Välkommen
önskar
Ulla

Energikick i Marbella den 17-20 OKTOBER

Hur är din energinivå? Behöver den en kick?
Kom till Marbella och lär dig hur du kan öka din inre energi.

LYCKA

Ordet lycka är omfattande och stort. Frågan man kan ställa sig: hur bli man lycklig? Det kan vara att hitta meningen med livet. En kraft som kommer inifrån och är större än dig själv.

Ett första steg är att lära känna sig själv på ett djupare plan. När du vet mer om dina behov, förstår dig själv bättre har du öppnat din ögon. Du ser tydligare vad du kan och behöver göra för att känna mer lycka och bli lyckligare.

LIVSGLÄDJE

En annan viktig aspekt för att skapa ett bra liv är livsglädje. Att känna glädje för livet. Vad behöver du mindre av eller mer av i ditt liv för att öka din livsglädje?

Empel på åtgärder som kan öka din livsglädje kan vara att det finns energiläckage som dränerar din energi eller att du behöver göra mer av det som du tycker är roligt, det som ger dig energi.

5 FÖRDELAR MED ÖKAD ENERGI

1. Du blir bättre rustad för att klara av motgångar.
2. Din livskvalitet kommer att öka.
3. Du blir bättre på att ta vara på möjligheter.
4. Du orkar förändra det du vill och skapa ett bättre liv.
5. Du förstår mer varför din energi dalar ibland och vet vad du kan göra för att öka den.

ENERGIKICK I MARBELLA

Tillsammans utforskar vi och lär oss mer om vad som påverkar vår energinivå. Vi mixar vårt lärande med att delta i Marbella Walking som innebär att gå 10 eller 20 km helt i din egen takt.

Läs mer på nästa sida!

Hjärtligt välkommen till Marbella!

ENERGIKICK FÖR INRE VÄLBEFINNANDE

VI HAR KUL
VI LÄR
VI UTVECKLAS

VERKTYG ATT
ANVÄNDA I DIN
VARDAG!

6 400 kr
plus moms

Flyg, transfer
Malaga/Marbella &
middagar tillkommer.

Energikick i Marbella - Program den 17-20 oktober

Resdagar: den 16 och den 21/10

DAG 1 - 10.00-16.00

Välkomst och genomgång av våra 4 energidagar
Människans energi - grunderna
En sund kropp ger mer energi
Proaktiv vs. reaktiv
Personlig utveckling - tips och verktyg
Reflektioner

DAG 2 - 8.30 (beror på vald sträcka)

Från kl 9.00 Marbella Walking 10 eller 20 km
Cirka 18.00 Gemensamma reflektioner

DAG 3 - 10.00-16.00

Positiva känslor och energi
Emotionell medvetenhet
Fokus och energi
Själens påverkan på energin
Din energikälla
Reflektioner

DAG 4 - 8.30 (beror på vald sträcka)

Marbella Walking 10 eller 20 km
Cirka 19.00 Gemensamma reflektioner
Avslut och middag

Vad som ingår i priset

I priset 6 400 kr plus moms ingår fem hotellnätter på NH Marbella ****, centralt i Marbella, frukost, två dagars utbildning, anmälningsavgift för deltagande i två dagars "walking", samt avslutningsmiddag.

Vill du veta mer?

Kontakta Ulla Lilliehöök via [mail](mailto:ulla@internova.se) eller ring 0708-21 22 81.

Anmäl dig genom att klicka **här!**

Ulla Lilliehöök, Utbildare

Mitt motto är att bejaka det som ger mig energi. När min energi är på topp kan jag också sprida den till andra. En av mina passioner är att hjälpa andra hitta sina vägar till välmående och lycka. Jag skriver också bloggar om bland annat personlig utveckling - se mer på Internovas hemsida "Ullas Blogg" (internova.se).

Sedan 1996 driver jag Internova och utvecklar människor till bättre arbetslivskvalitet och livskvalitet. Jag är certifierad coach (PCC) via ICF (International Coach Federation).



INTERNOVA & CO AB TEL: 042-18 77 00 EPOST: info@internova.se
HEMSIDA: www.internova.se POSTADRESS: Box 1002, 251 10 Helsingborg

Anmäl dig genom att klicka **här!**