

# 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.

### ENERGI SKAPAR LIVSKVALITET

Vår energinivå har stor påverkan på hur vi mår. Människan har fyra basbehov som påverkar hennes energi - KROPP, KÄNSLOR, SINNE och SJÄL. Ju bättre basbehoven tillgodoses, desto mer energi får vi.

Hög energinivå ökar våra möjligheter att leva ett fantastiskt liv. Saknas energi skjuter vi upp de förändringar vi både vill och behöver. Energinivån påverkar våra liv varje dag och är grunden för att skapa livskvalitet.

I denna utbildning kommer du lära dig de basbehov människan behöver för att känna stark inre energi. Du kommer lära dig hur du kan utveckla dig själv och förändra det du vill. Du får verktyg som du kan använda i din vardag. Det kommer hjälpa dig skapa det liv som är livskvalitet för dig.

### 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 se och ta vara på möjligheter.
4. Du har orken att förändra det du vill.
5. Du vet orsakerna till låg energinivå och vad du behöver för att öka den.

### MARBELLA WALKING

För att få tid för reflektioner mixas utbildningen med att delta i Marbella Walking tillsammans med många andra i alla åldrar. Det innebär att gå 10 eller 20 km helt i sin egen takt. Snitslade banor leder oss genom Marbella och härliga omgivningarna.

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 oktober

### TORSDAG 10.00-16.00

Välkomst och genomgång av våra 4 energidagar  
Fyra basbehov som påverkar människans energi  
En sund kropp ger mer energi  
Proaktiv vs. reaktiv  
Personlig utveckling - tips och verktyg  
Reflektioner

### FREDAG - 8.30 (tidigast - beror på vald sträcka)

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

### LÖRDAG 10.00-16.00

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

### SÖNDAG - 8.30 (tidigast - 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 med frukost på NH Marbella \*\*\*\*, centralt i Marbella, två dagars utbildning med lunch och fika, anmälningsavgift för deltagande i två dagars "walking", samt avslutningsmiddag.

## 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).



## Vill du veta mer?

Kontakta Ulla Lilliehöök via [mail](#)  
eller ring 0708-21 22 81.

Anmäl dig genom att klicka [här!](#)

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!](#)