

# ENERGIKICK I MARBELLA

MARBELLA  
WALKING  
ÖKA DIN ENERGI  
REFLEKTERA  
HA KUL

Välkommen  
önskar  
*Ulla*

## Energikick i Marbella 2020

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 förändra det du vill.
5. Du vet orsakerna till låg energinivå och vad du behöver för att öka den.

### MARBELLA

Marbella är en härlig, solig stad i södra Spanien. För att öka din energi och få tid för reflektioner mixas utbildningen med power walk längs med Medelhavet.

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!

4 800 kr  
plus moms

Flyg, transfer  
Malaga/Marbella &  
middagar tillkommer.

## Energikick i Marbella 2020

FREDAG – SÖNDAG

### Ur innehållet

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

Emotionell medvetenhet  
Fokus och energi  
Själens påverkan på energin  
Din energikälla  
Konsten att göra en egen tavla  
Reflektioner

### Vad som ingår i priset

I priset 4 800 kr plus moms ingår tre hotellnätter med frukost på hotell centralt i Marbella, tre dagars utbildning med lunch och fika, samt middag på lördagskvällen (ej dryck).

### Vill du veta mer?

Kontakta Ulla Lilliehöök via [mail](#)  
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 coachande ledarskap, och 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).



### Våra kunder



INTERNOVA & CO AB TEL: 042-18 77 00 EPOST: [info@internova.se](mailto:info@internova.se) HEMSIDA: [www.internova.se](http://www.internova.se) POSTADRESS: Box 1002, 251 10 Helsingborg

Anmäl dig genom att klicka **här!**