

Kursen Livsglädje

November 14-19

Söndag

19:30

Presentation

Presentation av veckans kurs och kort föredrag om hur stärka den mentala hälsan? Praktisk genomgång av medveten andning som kan förebygga stress och stärka vår hälsa.

(Alla gäster är välkomna!)

Program

Måndag

10:30

Självkänsla/Positiv självbild

Stärk din självkänsla genom att skapa en positiv självbild, lär dig enkla metoder som kan bryta oönskade tankemönster och möjliggöra förändringar för en ökad livsglädje. Vi avslutar med en djup mental avslappning. (Grupprum, nere/gym.sal)

Tisdag

16.00

Meditation

Vi låter meditationen vara ett redskap för att öka vår livskraft, teoretisk genomgång av dess positiva hälsoeffekter, vi avslutar med en guidad praktisk meditation, en inre resa som kan väcka nya tankegångar och ge oss nya insikter om oss själva och livet. (auditoriet, grupprum nere)

Onsdag

16.00

Kreativ Workshop "färgterapi"

Teori om färgernas betydelse för vår hälsa, kombineras med kreativa övningar för att ge uttryck till olika sinnesstämningar. Övningar som kan hjälpa att vägleda, skapa mer livskraft, glädje och energi till oss själva och livet. (auditoriet/grupprum nere)

Torsdag

10.30

Mindfulness/kroppsmedvetenhet

Introduktion till mindfulness, att lära sig vara närvarande i stunden ökar känslan av medvetenhet och öppnar upp för att använda alla våra sinnen. Vi gör praktiska övningar med naturen som inspirationskälla, samt kroppsmedvetenhetsövningar inspirerade utifrån feldenkraismetoden. (gym.sal)

Fredag

10.30

Kreativ workshop "Intuition"

Teori och praktiska övningar för att lära oss lita på vår "magkänsla" intuition, vi avslutar med en upplevelsemeditation och skapar egna affirmationer. Reflektioner och återkoppling av kursdagarna. (Grupprum, nere)

Erbjuder under kursveckan enskilda samtalsstöd för både motivation, förändringsarbete och bearbetning av känslor. Samtalstiden är 45 min. Kostnad för dig som deltar på kursen är 450: - (750: -för den som ej deltar i kursen), skriv upp önskemål för samtalstid på lista som presenteras under söndagen.

INSPIRATION, GLÄDJE & LIVSKRAFT!



Kursledare: Lena Mård

Adress. Häljeboda Hagalund

67391 Charlottenberg

Tel: 070-6612720 Mejl: lenamard@live.se

Hemsida: lenamard.se

Beteendevetare, Cert.Hypnoterapeut och healer, Instruktor inom Qigong, meditation, Medicinsk yoga och Chiball. Livsstilsbehandlingar och samtalsterapi. Lång erfarenhet av kurser inom hälsa och personlig utveckling.