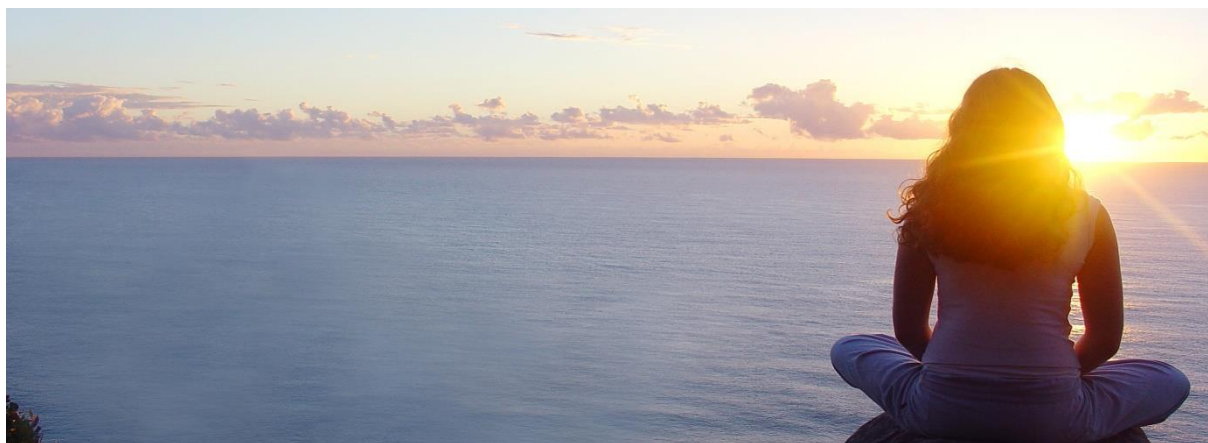


Kvinnovecka i Spanien! 16 - 22 mars 2020

Semester med vila och träning för kropp och själ!



Unna dig en avslappnad och spännande inre och yttre resa. I ett skönt klimat och vacker omgivning får du tid att både vara i kontakt med dig själv och andra.

Kursen är för kvinnor som vill ha ett fysiskt och sinnligt innehåll i en semestervecka **men inte enbart fysisk träning och framförallt det du själv väljer.** Du som vill ta hand om dig själv för en hållbar livsstil eller göra någon förändring i livet och öka din självinsikt. Alltför få pausar från stress leder till en rad symtom som kan visa sig som problem med sömn, mat, oro, ångest, värk och smärta m.m. Under denna vecka får du tillgång till kunskap och verktyg för att skapa och bibehålla goda vanor och att bryta nedbrytande mönster. Du lär dig förstå vad som händer i kroppen i samband med stress samt hur stress påverkar din inre och yttre livsstil.

Innehållet är grundat i forskning och teorier samt verktyg från Transaktionsanalys, ACT, KBT, fysisk aktivitet, mindfulness samt neurologi. Här kommer vi tillsammans fokusera på din nuvarande livssituation och hur du bäst tar hand om dig och utvecklas i den riktning du vill, både som människa och ledare.

Kursen öppnar upp för reflektion kring det som är viktigt för dig just nu men även för det som är speciellt med att vara kvinna. Genom kommunikation och självkännedom, feedback och övningar kan du öka din medvetenhet och påverka ditt liv med möjlighet att omvärdera dina val, tankar, förhållningssätt till känslor och önskade beteenden

Max 12 deltagare



Plats Torrenueva Spanien

Se mer bilder på plats på

www.dkompemens.com/spanien

Du kan läsa mer om vilka KURSLEDARE du möter denna vecka på
www.dkompetens.com/spanien

Har du frågor om kursen så kan du mejla oss: dkompetens@gmail.com

Anmälan görs direkt till www.dkompetens.com/spanien och du klickar på länken Boka här!
Där finns all information om kursen och hur du går tillväga. Vi hjälper dig självklart om du vill ha hjälp att göra en anmälan! Telefon 0705 - 681 992

Innehåll

- Teorier och aktuell forskning om hjärnan, förändring, stress, kost, målarbete, m.m.
- Reflektioner enskilt och i grupp, Grupp- och individuella övningar
- ACT, värderingsövningar, hälsosamma livsval
- Mindfulness, ledda symbolövningar
- Kroppsspråk och Qi Gongövningar med fysioterapeut
- Positiv och negativ drivkraft i kost och varför vi ändå inte alltid gör som vi tänkt oss
- Coachande samtal och Egen tid (möjlighet till kortare utflykter)
- Daglig möjlighet till fysiska aktiviteter

I Priset 15000 SEK Ingår
Anmälningsavgift 2000 SEK

5 dagars kurs
Gemensamt boende i dubbelrum (i mån av plats finns enkelrum mot 1000 SEK tillägg)
Pool, terrass och trivselutrymmen
Mat (5dagar)

Flyg ingår ej, du bokar flyg själv som passar dina önskemål



Välkommen till en inre kvinnoresa i Spanien!

Susanne, Mia, Frida, Charlotte m.fl.