

Hälsokurs i Las Lagunas

2 dagar med vila och aktivitet för kropp och sinnen!



18 – 20 mars 2020

Unna dig två dagar med aktivitet, avslappning och självkänedom som booster en hälsosam livsstil. I ett skönt klimat och vacker omgivning får du tid att både vara i kontakt med dig själv och andra.

För ditt välmående!

Kursen är för kvinnor som vill ha ett fysiskt och sinnligt innehåll men inte enbart fysisk träning utan också fokus på helhet. Du som vill ta hand om dig själv för en hållbar livsstil eller göra någon förändring i livet och öka din självinsikt.

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
- Positiv och negativ drivkraft i kost och varför vi ändå inte alltid gör som vi tänkt oss
- Coachande samtal och Egen tid
- Symbolövningar

Aktivitet och reflektion på dina villkor!

Kursen öppnar upp för reflektion kring det som är viktigt för dig just nu men även för det som grundar en hälsosam livsstil. Genom kommunikation och självkänedom, feedback och övningar kan du öka din medvetenhet och påverka ditt liv med möjlighet att omvärdera dina val, tankar, förhållningssätt till känslor och oönskade beteenden

Pris: 300 Euro för dagtid (om du vill sova över och äta frukost tillkommer 100 Euro)

Läs mer på vår hemsida: www.dkompetens.com/spanien

Kontakta oss via Telefon: 070 568 19 92 eller mail dkompetens@gmail.com