

Den **inre** resan i Thailand

En unik upplevelse i en skön, avstressande och exotisk miljö

Följ med på en utvecklingsresa till ett fjärran österland. Känn den varma sanden under fötterna. Njut av sol, bad, god mat och mycket mer. Upplev de härliga exotiska dofterna och hur du får inspiration och utvecklas som person i en vacker österländsk kultur med ett leende folk. Passa gärna på att kombinera kursen med några semesterdagar när du ändå besöker detta underbara land.

Den Inre Resan är en unik kurs i personlig utveckling och medvetandeträning. Den syftar bland annat till att stärka den personliga grundtryggheten och till att ge ökad självkänedom samt skapa förståelse för den intuitiva beslutsprocessen.

Kursen är processinriktad och bygger på upplevelsebaserad inläring och guidade meditationer. Den genomförs i internatform under fyra dagar.

Innehåll och vad man kan få ut av kursen

- Medvetandeträning, mindfulness och mental träning
- Ökad självkänedom och självinsikt samt ökat självförtroende
- Personlig utveckling, stresshantering samt inre kontroll och balans
- Tekniker som utvecklar kreativitet, intuitivt tänkande och dina professionella sidor

Kursledare Kenneth Olofsson, Intromedia.

Kenneth Olofsson är beteendevetare med mångårig erfarenhet av arbete inom forskning och utbildning med inriktning på sociologi, pedagogik och psykologi. Han har mer än 35 års erfarenhet av guidning och handledning i personlig utveckling och medvetandeträning.



Vem/Vilka: Kursen vänder sig till personer eller grupper och team som vill utvecklas och stärkas mentalt och fysiskt. Inga förkunskaper krävs.

Tid och plats: Enligt överenskommelse för er som vill genomföra kursen vid valfri plats och tidpunkt.

Pris: Vänligen kontakta oss för offert.

För ytterligare information: Tfn: 0705-52 52 80. E-post: info@deninresan.se.

”Med en djupare förståelse för mig själv och vem jag är står jag mer rakryggad... jag är mer närvarande i nuet. Upplevelsen var stark och jag kan rekommendera alla som vill lära känna sig själva bättre att ta detta steg som är en naturlig del i den personliga utvecklingen.” (Erik Lindvall, VD AxFast AB)

INTROMEDIA AB

intro: sök inom dig själv - media: för sedan ut det du har funnit

Utteråsen 316, 663 92 Hammarö, Sweden. Tel: 0705-52 52 80. info@deninresan.se, www.deninresan.se