



Kickstart

**En uge på lesbos med:
Lifecoaching – Mindfulness – Yoga.**

Skab det liv, du virkelig ønsker dig

Kom ud af de vante rammer så du kan udvikle dig selv, med lifecoaching, mindfulness og yoga. Skab forandringer i dit liv, så du kan bruge tid og ressourcer på det der giver dig energi. En uge med personligt velvære og optimering af krop og sjæl, hvor du går på opdagelse, både i dig selv og de fredfyldte, smukke omgivelser.

Fordybelse, ro og smukke naturoplevelser

Vi bor i den hyggelige havneby Molyvos, på øen Lesbos, med brolagte stræder, smuk arkitektur og små taverner. Overalt møder blikket skønhed og æstetik. Landskabet er grønt og varieret med bjerge og små bugte. Disse omgivelser er ideelle til fordybelse, så du kan vende tilbage til din hverdag fuld af energi og ny inspiration.

Lifecoaching

Du får personlig og motiverende coaching i en atmosfære af tillid, hvor du føler dig tryk til at se nye muligheder og finde nyt perspektiv i hverdagen. Det kan være nye mål, eller mere dybtliggende og grundlæggende værdier og visioner, som gør at dit liv bliver fyldt med mere overskud og livsenergi.

Yoga og Mindfulness

Undervisningen foregår under åben himmel på et højedrag i en duftende pinjelund, hvor der er luftigt og svalt. De smukke omgivelser befordrer i sig selv den ro og fordybelse, der er essensen i yoga. I yoga og mindfulnessstræning bringer du din opmærksomhed tilbage til kroppen. Du træner i at bringe dine tanker tilbage til her og nu, så du kan sanse, hvor du er og det fantastiske liv der ligger lige foran dig.

Der er undervisning om formiddagene og enkelte eftermiddage. Resten af tiden kan du slappe af, nyde strandene og gå ture i de smukke omgivelser. Vi vil desuden stå for eftermiddags arrangementer, blandt andet til thermalbade med helbredende kildevand. Oplev magien på en uforglemmelig indre og ydre rejse, med Kirsten og Sten som dine guider.

Pris for Kickstart fra 6500 til 7600 afhængig af indkvarteringsønske. Hertil kommer forplejning

For booking og info kontakt

Sten Lundager på tlf. 20 42 15 42 eller e-mail: lundager@lifesign.dk

Kirsten Slots på tlf.: 32 54 76 51 eller e-mail: kirsten@yogaworkshop.dk