

Nerja

Semester med personlig utveckling

Följ med oss på en spännande resa till det sagolika och genuina Andalusien.

13-20 Juni, 2010



Vi reser till Nerja...

... en idyllisk semesterort med Europas bästa klimat. Branta klippor avlöser små badstränder och ger fantastiska möjligheter till återhämtning och förnyad kreativitet.

Under veckan deltar du i kursen Själförsvaret, ett koncept för personlig utveckling.

Själförsvaret handlar om konkreta metoder för att förankra mental och fysisk träning i vår respektive vardag.



I vårt grundpaket ingår kursen i Själförsvaret, transfer till hotellet, boende inklusive frukost på svenskägda Hostal San Miguel, ett trevligt mindre hotell med bra läge och egen solterrass med pool på taket. Vi erbjuder även en välkomsträff och stadsrundtur första kvällen. Magnus och Eva som driver Hostal San Miguel har bott i Nerja i flera år och ger gärna

tips på aktiviteter. Måndag till fredag ägnas förmiddagarna åt kurs i Själförsvaret, resten av tiden fyller du med vila, sol och upptäckande, allt efter eget önskemål.

Det finns möjlighet att resa även utan kursen, så vänner och familj är varmt välkomna som sällskap.



I grundpaketet ingår:

- Kurs i Själförsvaret
- Kurslitteratur och träningsdagbok
- Del i dubbelrum inkl. frukost på Hostal San Miguel (lägenhet med kök mot tillägg)
- Transfer från flygplatsen
- Stadstur och välkomsträff

Totalpris per person: 6 990:- (exkl. moms för företag)
medföljande vuxen utan kursen, 2 990:-

*Vi hjälper gärna till med tips på flygresor,
cirkapris 1500-3000:- t/r.*

Flamenco • Paella • Vandring • Shopping • Sol & bad • Utveckling • Coaching

Om kursen

Träning i Själförsvaret innebär träning för hela människan. Kursen hjälper dig på ett praktiskt och tillämpningsbart sätt att utveckla förmågan att lita på dig själv, tro på din framtid och förankra positiva känslor i vardagen.

AVSPÄND EFFEKTIVITET

Träning i Själförsvaret kommer att minska din generella spänningsnivå och samtidigt lära dig att våga lita på kraften i avslappningen. Genom upplevelsebaserad inläring kommer du till insikt om hur du ska använda din kropp med minimal ansträngning och maximal effekt.

MEDVETEN NÄRVARO

Att fokusera vår tankeverksamhet på nuet och handlingen innebär bland annat att vara fri från oro och mentala tvivel. Genom träning i Själförsvaret kommer du att öka din förmåga att närvara i nuet, och samtidigt öka sannolikheten att göra det bästa av varje situation.

POSITIV TILLIT

Det är lätt att vara lugn och ha en positiv inställning när saker och ting utvecklar sig i linje med ens önsningar. Vi mår bra när det går bra och mår dåligt när det går dåligt. Själförsvaret vänder på detta förhållande och utgår ifrån att det är vårt eget ansvar att träna upp förmågan att behålla och förstärka positiva känslor, för att sedan låta vår positiva inställning påverka det som händer i vår omgivning.

» Läs mer om innehållet på www.sjalforsvar.se

"Ibland blev det för mycket. Jag hann aldrig sortera mina tankar och känslor. Idag påverkas jag mindre av omgivningen. Jag har lärt mig lita på mitt inre och funnit mitt sanna jag. Jag har insett vad som är positivt och viktigt i mitt eget liv."

CHRISTINA CAVALA, BIOMEDICINSK ANALYTIKER

"Mitt liv har blivit mycket enklare. Jag har lärt mig att slappna av, vilket innebär att jag nu vågar släppa prestigen och har enklare att gå till jobbet eller träffa vänner. Jag vågar misslyckas. Jag har lärt mig att vara ledig när jag är ledig"

PÄR MILTON, LÄKARSTUDENT/ORDNINGSVAKT

"Igor och Veronicas öppna sätt gjorde att det tidigt uppstod en väldigt bra gruppdynamik och stämningen var väldigt avspänd. Igor har en otrolig förmåga att engagera människor och på ett pedagogiskt och begripligt sätt förklara Själförsvaret och ge handfasta råd vad gäller den personliga utvecklingen och träningen. Han bjuder på sig själv och sina erfarenheter och ger konkreta exempel från vardagen."

ÅSA ÖHNARP, ÅKLAGARE

Intresseanmälan

Skicka namn, telefonr. och mejladress via mejl: info@sjalforsvar.se, eller sms: 0709-920277

För mer information kontakta gärna Veronica Ardoris:
veronica.ardoris@sjalforsvar.se

Kursledare

Igor Ardoris

Licensierad Mental Tränare
Certifierad Internationell Coach
Grundare till konceptet Själförsvaret och författare till böckerna med samma namn.

Veronica Ardoris

Licenserad Mental Tränare
Certifierad Internationell Coach
Projektledare i företaget Själförsvaret.

Vi har även kurser i Sverige.
Läs mer på vår hemsida:
www.sjalforsvar.se

Företaget Själförsvaret startades år 2007. Det ägs och drivs av grundare Igor Ardoris och projektledare Veronica Ardoris. Vi erbjuder mental och fysisk träning, föreläsningar, workshops och kurser för privatpersoner, skolor och företag. Boken *Själförsvaret – Lycka och att lyckas*, gavs ut i Maj 2009 av Ica Bokförlag.

