

Rakastu elämääsi!

MARIKAN VALMENNUKSESSA ONNISTUT

- ENERGIAA
- ELÄMÄNTEHTÄVÄ
- ELÄMÄNILO
- ENNEAGRAMMI
- JOOGA
- MINDFULNESS
- AARREKARTTA
- TERVEYS
- RUOKAVALIO

Oletko kyllästynyt jähkailemaan tai loppuuko puhti? Nyt saat aidosti toimivat muutoksen avaimet. Viiden antoisan viikonlopun aikana ammennat itsellesi upean valikoiman olennaisia taitoja ja tietoa. Niillä rakennat itsellesi toiveittesi tulevaisuuden.

UUSI
KOULUTUS
SYKSY
2016



MARIKA BORG on kokenut muutosvalmentaja ja alansa huippuasiantuntija. Tuhannet ihmiset ovat tehneet Marikan ohjauksessa merkittäviä laadullisia harppauksia. Elämäntaparemontti, uusi ura tai mikä tahansa haaveiden muutos onnistuu helpommin Marikan henkilökohtaisella ja kannustavalla valmennuksella. Vankka ammattitaito ja pitkä kokemus yhdistyvät elämänmakaiseen, iloiseen ja käytännölliseen opetustapaan. Kurssiin on koottu monipuolinen ja rikas sisältö, josta saat juuri itsellesi sopivat työkalut toivottuun muutokseen.



”*Autan sinua onnistumaan. Nyt on oikea hetki tehdä se muutos, josta olet haaveillut vuosia. Olipa se uusi ura, elämäntaparemontti, tasapainoisempi arki tai mikä tahansa juuri sinulle tarpeellinen asia, ohjatusti sen tekeminen on helpompaa. Olisi ilo ja kunnia toimia valmentajanasi ja upea ryhmä kannustajanasi.*” **Marika Borg**

”Sain tästä koulutuksesta paljon enemmän kuin osasin kuvitella – loistavia työkaluja elämäntaparempaan ja kaupan päälle ihania ystäviä.” **Kirsti Rantanen**,
finance manager, Helsinki

”Marika on kannustava ja viisas opettaja, johon voi luottaa.”
Jenny Holming, *opettaja, Espoo*

”Eihän muutoksen tekeminen ole koskaan helppoa, mutta Marikan opastuksella se on kyllä paljon helpompaa.”
Marianne Kangasniemi,
päiväkodin johtaja, Espoo

”Nautin jokaisesta viikonlopusta ja tunsin, että virkistyin ja voimaannuin.” **Anna Koste**,
kiinteistöpäällikkö, Helsinki

*Toteuta tavoitteesi Marikan valmennuksessa.
Tule nauttimaan virkistävästä viikonlopuista.
Saat paljon hyödyllistä tietotaitoa käyttöösi.*

- Ryhdy oman elämäsi viisaaksi johtajaksi. Selkeytä suuntasi, opi päättämään viisaasti ja valitsemaan vaivattomasti.
- Tutustu yksilölliseen tapaasi tehdä muutokset menestyksekkäästi. Opi tunnistamaan vahvuutesi ja kompastuskivesi.
- Saa oikeat keinot tervehdyttää ihmissuhteitasi ja kullannarvoista ymmärrystä erilaisiin persooniin.
- Mindfulness on nykyajan välttämätön menetelmä pysyä tasapainossa ja stressittömänä.
- Löydä keinot & uskallus toteuttaa unelmat, elämäntehtävä ja aidot tavoitteesi.
- Tee vihdoin joogasta nautinnollinen elämäntapa.



SELKEYTÄ TAVOITTEESI

Inspiroidu ja innostu tavoitteistasi **aarrekartan** avulla. Marikan asiantuntevassa opastuksessa opit tekemään yksilöllisen ja omia tavoitteitasi tukevan aarrekartan.

Tämä kurssi on viisas sijoitus tulevaisuutesi

”Tulin kursseille pudottamaan painoa, mutta sain niin paljon muutakin arvokasta ja hyödyllistä lopuksi elämäksi. Keinot ovat nyt hallussa ja olen varmasti matkalla päämäärääni.” **Minna Wallenius**, hankevastaava, Pori

”Minä eläkeläisenäkin voin suositella tätä koulutusta sydämeni pohjasta. Et tule katumaan!” **Helinä Tikkala**, sairaanhoitaja, Helsinki

”Opin todella monia ja ihan uudenlaisia menetelmiä itseni hoitamiseen.” **Eija Liuhto**, toimistopäällikkö, Helsinki

”Oli huikea kokemus oppia olemaan oman elämänsä toimitusjohtaja – oppia päättämään viisaasti eikä aina jahkailla niin paljon.”

Kati Vauhkonen, palveluneuvoja, Järvenpää

”Jooga on tullut elämäni jäädäkseen tämän koulutuksen ansiosta. En ikinä uskonut, että nauttisinkin siitä näin paljon.”

Eeva Sääsilahti, sisustus-suunnittelija, Vantaa



AIKA

Lauantai ja sunnuntai klo 10–17

- 27.–28.8.2016
- 24.–25.9.2016
- 29.–30.10.2016
- 26.–27.11.2016
- 10.–11.12.2016

PAIKKA

Joogakoulu Shanti
Runeberginkatu 43
00100 Helsinki

HINTA

1 432 € (sis. alv 24%)
Maksu on mahdollista suorittaa kuukausierinä.

Ihastuttava **KYLLI KUKK** on kurssillamme mukana vetämässä lempeää ja voimaannuttavaa joogaa. Se sopii kaikille ikään, kokoon ja kokemukseen katsomatta. Lähdet viikonlopuistamme rentoutuneena, voimaantuneena ja aidosti levänneenä. Vaikka opimme paljon uusia asioita, on tarkoitus että yhteinen aikamme on kuin nautinnollinen vierailu spassa.

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT

info@namaste.fi
tai p. 040 5672 363

www.valmennusmaailma.fi

ELÄMÄNTÄIDON
VALMENNUS  **AKATEMIA**
Coaching Academy of Finland

www.marikaborgblogi.fi