

# 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  
KEVÄT  
2017



**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 nauttisin siitä näin paljon.”

**Eeva Sääsilahti**, sisustus-suunnittelija, Vantaa



## AIKA

Lauantai ja sunnuntai klo 10–17

- 14.–15.1.2017
- 11.–12.2.
- 11.–12.3.
- 8.–9.4.
- 6.–7.5.

## 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