

4- dages retræte ved havet

# Længes du efter et liv i balance?

Er du stresset og udbændt og har brug for værktøjer og hjælp til at komme videre?

Kan du ikke overskue arbejdsopgaver og privatlivet?

Har du mistet energien og overblikket i hverdagen?

Stress påvirker den enkelte i både arbejdslivet og familielivet. Stress og udbændthed opstår når mængden af frustrationer og problemer overstiger evnen til at gøre noget ved det. Uanset årsagen har det konsekvenser for både job, familie, parforhold og helbred. Stress er således forbundet med både trivselsmæssige og økonomiske omkostninger. Derfor er forebyggelse en god investering.

Vi har sammensat et forløb, der indeholder det bedste fra vores mangeårige faglighed; nemlig at spise sundt, at skabe balance i krop og sind, at arbejde med de dilemmaer/konflikter, vi møder i en travl hverdag. Forløbet er et intensivt og handlingsorienteret koncept, der hurtigt og effektivt skaber klarhed over din situation. Vi klarlægger dine muligheder og giver dig de redskaber der skal til for at kunne lave de nødvendige forandringer.

## Beskrivelse

Retræten – er et ophold med dig i centrum. Retræten inkluderer samtaler, stresscoaching, sund vegetarisk kost, kropsterapi, Yin Yoga, klang samt mindfulness.

Det vigtigste er at få dig ud af den negative spiral, du er havnet i. Du skal have ro og tid til at mærke efter og komme helt ind til sagens kerne.

**Stress – udbændthed. Har du mistet overblikket, så kan vi hjælpe dig**

## Hvornår

Onsdag den 20. april – søndag den 24. april 2016.

Ankomst onsdag aften kl. 18.00 til aftensmad, afgang søndag kl. 09.30

## Hvor

Øster Løkke, Løkkevej 40, Trans, 7620 Lemvig

## Priser og tilmelding

Retræten er incl. overnatning i enkeltværelse, fuld forplejning, behandlinger, samtaler efter retræten samt opfølgning. Kr. 7.900,-

Max. 10 deltagere.

Tilmelding til [linik@lisepagh.dk](mailto:linik@lisepagh.dk)

Tidligere deltagere siger:

”Et fantastisk ophold med plads til ro, refleksion og velvære. Et ophold, hvor man får mulighed for at arbejde med sig selv og mærke sig selv i trygge og smukke omgivelser”. *Ann-Lie*

”Fantastisk berigende. Ny energi, visdom i min krop. Ro til refleksion”. *Anne*

”Giv dig selv den gave, hvis du på nogen måde føler ubalance i dit liv. Giv dig selv et lignende ophold, når Helle, Lise og Anette igen udbyder et retræte-ophold. *Lone*

## Om os

Helle Kofoed er kostvejleder, homøopat, klangmassør og kører kurser inden for udrensning. [www.hellekofoed.dk](http://www.hellekofoed.dk)

Lise Pagh er kraniosakralterapeut, ansigts- & organmassør samt udfører Rolfing. Underviser i Yin Yoga. [www.lisepagh.dk](http://www.lisepagh.dk)

Anette Raaby er psykoterapeut, stresscoach, konfliktmægler og proceskonsulent. [www.kongruens.dk](http://www.kongruens.dk)

Sammen har vi rigtig mange års erfaring indenfor at skabe trivsel, velvære og personlig udvikling.

