

# *Kurs: "Designa ditt liv"*

## *Ta ut en ny riktning och nå dina mål*



*Ingrid Thorngren & Karin Axzell Nymark*

***Kom och skapa en egen personlig inspirerande målbild åt dig själv för det kommande året och bli din egen topp-designer i ditt liv!***

***Med kreativitet, struktur och uppföljning skapar du bestående resultat.***

***Varaktig förändring är svårt, vi hjälper dig ta stegen med vår unika metod.***

Detta är en kurs för dig som är intresserad av vem du är och för dig som redo att göra en förändring. Du vill göra det som är viktigt för dig och du vill göra mer medvetna val.

Du får hjälp att regelbundet reflektera och identifiera hur nöjd du är kopplat till din hälsa, dina relationer, din egen tid och din dagliga sysselsättning. Du tar därefter ut en ny riktning för året som kommer, sätter mål och du får skapa en inspirerande "visionstavla".

Därefter får du använda dig av vår unika metod, kombination av kreativitet och struktur, för att komma dit du vill och skapa de resultat just du behöver. Möt dig själv, oavsett var du befinner dig i livet, i en varm och trygg miljö. Upptäck värdet av uppföljning och av att tillsammans med andra arbeta med förändring. Vi arbetar gemensamt under sekretess.

**Målet** är att du känner dig inspirerad, fått återhämta dig och komma från varje träff påfylld för att må så bra som möjligt och skapa en god balans i ditt liv.

Vi erbjuder även enskilda samtal för dig som vill ha extra stöd mellan träffarna.

***Varmt välkommen att välja ut en ny riktning tillsammans med oss!***

### **FAKTA**

**Målgrupp:** kvinnor

**Datum:** Fem måndagar; 5/2, 5/3, 9/4, 7/5 och 4/6

**Tid:** kl 17.30-20.00 (Träff 1 den 5/2 är 17.30-20.30)

**Plats:** Helhethshälsan, Torsgatan 8b, Stockholm

**Pris:** Ordinarie pris 7.500 kr.

**Boka tidigt erbjudande 4.500 kr, senast den 25/1.**

**Anmälan:** Uppge namn, adress och

mobilnummer : [ingrid@lotusutveckling.se](mailto:ingrid@lotusutveckling.se)

**Läs mer på:** [www.lotusutveckling.se](http://www.lotusutveckling.se)

eller [www.skapafokus.se](http://www.skapafokus.se)

**Kursledare:** Ingrid Thorngren 0709-755 900  
& Karin Axzell Nymark 0708-35 39 24