

Nyskapande workshop  
**JAG MÅR BÄTTRE ÄN BRA!**

*Jag har kraften att förändra mitt liv.  
Nya möjligheter börjar här och nu och Nu och NU!*



**Lördagen den 8 oktober, 9.00-16.30  
Aktiverum, Berga, Helsingborg**

***Vi erbjuder 4 workshops x 90 minuter på en dag!***

Medlemmar: 995:-  
Icke medlemmar: 1295:-  
(Lunch och fika ingår)

En unik mötesdag i den nya tiden med en känsla för den utveckling som sker just nu. I den nya tiden finns ett större helhetsperspektiv. Vi vet att människan är en helhet av flera delar - tankar, känslor, kropp och själ. Vi vet också att dessa delar behöver samverka för att vi ska må bra, kunna bygga en stark kropp och en god hälsa. När vi har en balans mellan dessa delar ökar vår livskvalitet. När vi må bra presterar vi bättre och når större framgång både privat och i arbetslivet.

### **4 Ess**



**Wivi-Anne**

**Mia**

**Anna**

**Pamela**



Anmälan och betalning: Studio Aktiverum Berga tel. 042-164060 eller  
klicka här [www.studioaktiverum.se](http://www.studioaktiverum.se)

# JAG MÅR BÄTTRE ÄN BRA!!!

## Nya tidens Aktiverum, Body, Mind & Spirit

### ☉ **Leva i den nya tiden – vad mer är möjligt!**

Varje människa gör val genom att lägga fokus på möjligheter eller hinder.

Vad önskar du vara, göra, ha mer av i ditt liv? Livet blir som vi är – valet är ditt!

En workshop där du får träna hjärnan precis som du tränar dina muskler. Ju mer du medvetandegör hur du tänker desto mer möjlighet ger du dig att frigöra din potential och välja de resultat du vill ha i ditt liv.

**Pamela von Sabljar** är uppskattad vägledare, föreläsare och författare. Hon har föreläst för och utbildat tiotusentals pedagoger, föräldrar, ungdomar och ledare vilket lett till ökad medvetenhet kring deras eget självledarskap. Pamela har 15 års erfarenhet av ledarskap, personlig utveckling och beteendevetenskap. Hon har arbetat inom privat, offentlig – kommunal sektor. Pamelas passion är att inspirera och bidra till människors personliga utveckling och självledarskap.

När vi ökar vår medvetenhet leder det till egenkraft, glädje, frihet och lugn. [www.pamelavonsabljar.se](http://www.pamelavonsabljar.se)

*Kom och utmana dina idéer, föreställningar, värderingar och träna ditt självledarskap.*

Workshopledare:  
**Pamela von Sabljar**

### ☉ **Känslans drivkraft - skratta och förläng livet!**

Känslan ger bränsle till våra handlingar och tankar. Känslorna påverkar hur väl vi når våra mål och avgör även hur bra vi mår. Mår du som du vill?

En dynamisk workshop, här får du möta känslornas drivkraft och hur de påverkar ditt välbefinnande. Hur du kan bygga en stabil och energirik attityd som ger god känsla till dig själv och andra. Att välja glädje och skratt är att välja välmående. Vi tränar närvaro i känslan.

**Mia de Neergaard** med över 20 års yrkeserfarenhet inom personlig utveckling, hälsa och friskvård och framförallt i att leda andra till personlig framgång genom förmågan att använda sina styrkor och unika förmågor. Mia är idag uppskattad kursledare och föreläsare med fokus på att inspirera hur man finner sin egen glädje och livskraft. Mia har utvecklat en metod inom eq Befria känslan och utbildar även i emotionell coaching. Hon har gett ut flertalet cd-skivor mm. Lev ditt liv nu när det pågår. [www.miadeneergaard.com](http://www.miadeneergaard.com)

*Kom och upplev din personliga livskraft, glädjen i det bubblande skrattet och stillhetens frihet.*

Workshopledare:  
**Mia de Neergaard**

### ☉ **Yoga för andra - kanske även för mig!**

Yoga har funnits i tusentals år – ta möjligheten att uppleva hur det kommer sig. Yogan är en intensiv träningsform för både kropp och själ. Den är till för alla, oavsett om du är nybörjare eller van utövare. När vi genom yogan skapar utrymme i kropp och sinne har vi lättare att ta emot livet med ett öppet hjärta. Det är aldrig för sent att börja yoga. Yoga utmanar dig precis där du är.

**Wivi-Anne Nyberg** har genom sitt budskap "yoga är till för alla"- guidat många människor under sina år som yogainstruktör till större medvetenhet och välbefinnande både fysiskt och mentalt. Wivi-Anne driver sitt holistiska företag Lev Väl yoga & ayurveda med inriktning på att öka individens medvetenhet för ett liv i balans och härigenom leva livet fullt ut.

*Välkommen till en möjlighet för dig att utveckla din kropp, ditt sinne och din träning.*

Workshopledare:  
**Wivi-Anne Nyberg**

### ☉ **Bravedance – lyssna till kroppen!**

När vi lyssnar till kroppen har vi alltid möjligheten till rörelse oavsett dagsform, stelhet, smärta eller skada. I denna rörelseform lyssnar vi till kroppens intelligens hur den vill röra sig och vad den mår bra av oberoende av andra eller dina egna prestationskrav. Bravedance ger träning och näring åt själen, tanken, känslan och kroppen i en totalt tillåtande rörelseform där det är du själv som sätter ramarna eller spränger hindren.

**Anna Hauggaard**, Osteopat D.O. arbetar med manuell medicin och behandlar fysiska åkommor utifrån anatomiska principer genom ett helhetsperspektiv på människan. Anna har utvecklat ett behandlingssätt som inkluderar kunskapen om att förstå hur tankar och känslor påverkar kroppen. Hon är grundare av Bravedance, en helt ny dansform för kropp och själ, där du lär dig lyssna på kroppens visdom. Anna har 30 års erfarenhet inom rörelse/hälsobranschen som inspirerande och kunnig instruktör, utbildare och föreläsare. Nå personlig utveckling genom rörelse, låt kroppen bli din bästa vän. [www.annalive.se](http://www.annalive.se)

*En uppmuntrande, stödjande, frigörande och vägledande workshop.*

Workshopledare:  
**Anna Hauggaard**