



Möt dig själv och bli mer du

Checka ut från vardagens ekorrhjul och landa.
Ge dig själv en dag där du blir mer du.

Känner du att livet bara rullar på i snabb fart och att det är svårt att få vardagen att gå ihop?
Har du tappat bort dig i alla krav och stressen från dig själv och din omgivning?

Starta året 2020 med en skön Mini-retreat i stan – bara för dig!

Söndagen den 12 januari kl 10-17 träffas vi på Hälsans Hus, Fjällgatan 23B på Södermalm.
Under en mysig heldag får du möjlighet att prova på motorvägen hem till ditt sanna JAG.

Upplev min unika Helhetsmetod – med fokus på hela dig – för mer balans i dig och ditt liv.

Under retreaten kommer du att få möta hela dig – kroppen, själen, tankarna och känslorna.
Du får lyssna inåt för att hitta tillbaka till dig själv och höra din egen inre sanna röst genom upplevelser såsom:

- Sköna meditationer
- Kreativt skapande, helt utan prestationskrav
- Fria rörelser och dans i mindfulness
- Uppleva naturen och utforska alla dina sinnen



**Vill du ge dig själv tid och möjlighet att få vara den du är. Då är denna dag något för dig!
Här får du som är kvinna möta andra fantastiska kvinnor som är på samma resa som du.**

Jag ser så mycket fram emot att få träffa dig den här dagen – och tillsammans med dig börja skapa mer balans i dig och ditt liv!

Varmt välkommen, *Ingrid Thorngren*

BOKA TIDIGT-RABATT

Boka din plats före den 30/11 så får du 500 kr rabatt på priset och betalar **endast 2.000 kr.**
(Ord. pris: 2.500 kr.) I priset ingår kursprogram och material, fika, frukt samt kaffe/te.

Anmäl dig till: ingrid@lotusutveckling.se, uppge namn, adress och mobilnummer.

Om Ingrid Thorngren

Retreaten är skapad och leds av Ingrid som med stor värme guidar kvinnor i personlig utveckling till större medvetenhet. Ingrid är civilekonomen som "tappade bort sig själv" i för mycket jobb och prestation och som därefter hittade tillbaka till sig själv. Idag drivs Ingrid av en längtan att skapa förutsättningar för kvinnor att hitta sitt unika jag och att få möta och uppleva mer av sig själva. Ingrid är Samtalsterapeut och coach i Psykosyntes, Frigörande Dans pedagog och Symbolpedagog och driver företaget Lotus Utveckling, för personlig utveckling och växande.



Kontakt: Ingrid Thorngren, 0709 - 755 900, ingrid@lotusutveckling.se, www.lotusutveckling.se