

COACHING IN BUSINESS -RETRIITTI 19.-21.3.2021

OPTIMAALINEN SUORITUSKYKY
LÄHTEE ENERGIASTA.

Anna aikaa itsellesi ja lähde matkalle kohti hyvinvointiasi ja ammatillista kehittymistäsi. Tällä matkalla voit kiireettömässä ympäristössä tarkentaa tavoitteitasi, arvioida arvojasi, sekä löytää ja luoda oman parhaan minäsi.

- ★ Mindfulness- harjoitteet vievät sinut aktiivisesti havainnoimaan omaa ajatteluasi ja toimintaasi keho-mieli- tunteet -yhteyden kautta.
- ★ Business coaching -menetelmillä voimaannut, energisoidut ja kristallisoit omia tavoitteitasi saaden uusia näkökulmia omaan tekemiseesi.
- ★ Body Relaxing ja Yin Jooga -tunnit virittävät kehosi onnistuneeseen palautumiseen.
- ★ Harjoitteiden välissä on aikaa ulkoilulle ja omille hetkille.

Päivien aikana nautit Kivitiipun herkullisista ruokailuista, joissa on hyödynnetty lähiruokaa sekä hyvinvointiasi tukevia ja energisoivia aineksia. Päivän päätteeksi pääset vielä hemmottelemaan itseäsi rantasaunassa ja avannossa.

Tule voimaantumaan ja viettämään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin viikonloppua idylliseen Hotelli Kivitiipun Aquarius Innin Kraaterijärven Helmeen.



Mervi Johansson

KM

ICF-sertifioitu Business Coach

Työ- ja organisaatiopsykologian opiskelija

Personal Trainer

Hyvinvointivalmentaja



Riikka Jaatinen

KM

Business Coach- opiskelija

Positive Psychology Practitioner

Mindfulness työssä- valmentaja

VOIMAKEHÄ®- valmentaja

Lämpimästi tervetuloa!

Retriitin hinta 520€ sisältää kaiken ylläolevan sekä majoituksen 2hh:ssa+ lisäpetimahdollisuus (1hh lisä 25e/vrk), ruokailut (aamiainen 2x, lounas 1x, illallinen 2x, kahvia/teetä ja pientä purtavaa nonstopina) ja rantasaunan molempina päivinä.

Varaukset viimeistään 5.3.2021. Retriitti toteutuu osallistujamäärän ollessa 8-18 henkilöä.