

Följ med
Vidgade Vyer
16-23 eller 23-30 september 2011

Vidgade Vyer -gör skillnad
-Kreativa möten i Stimulerande miljö-

Vidgade Vyer
Cecilia Delborn
Södra Vallgatan 21
Box 22 • 391 20 Kalmar
Tel. 0480-49 26 00
Fax 0480-42 39 50
Mobil 0708-47 24 40
www.vidgadevyer.se
Bg: 5189-9136

 *Vidgade Vyer*

...till Cypern
och upplev
Mindfulness

Välkommen

att följa med på årets resa till
Kakopetria i Troodosbergen
på Cypern !!

Mindfulness är konsten att ta makten över sina tankar och vara medvetet närvarande i NUET! Det är ett sätt att leva harmoniskt, att medvetet styra sin uppmärksamhet mot utsatta mål och att ta hand om stress och oro i vardagen. Årets resa tänker jag mig som en studieresa i mindfulness, vi tränar oss i att vara mindfulla genom olika övningar, föreläsningar och gemensamma diskussioner och upplevelser. Detta förhållningssätt ökar prestations- och koncentrationsförmågan, som gör att vi blir mer fokuserade på det som händer *här och nu*.

Platsen jag valt till detta är Troodosbergen på Cypern. Där bor vi på ett litet hotell i Kakopetria, en liten bergsby högt uppe i pinjeskogen, där luften är hög och klar, men ändå varm och smekande. Vi tar långa promenader, vandrar i bergen och tar hand om oss själva. Detta blir en resa för själen och kroppen!

Mindfulness är ett sätt att förhålla sig och kan utövas av så väl den enskilde personen som av grupper och arbetslag. Mindfulness ger bättre psykiskt och fysiskt välbefinnande och balans, ökar livskvaliteten och påverkar resultatet positivt på arbetsplatsen.

På kvällarna besöker vi små cypriotiska tavernor och njuter av den goda lokala maten och vinet...

Under vår vecka på Cypern hinner vi också besöka genuina hantverkare, gamla kloster och vingårdar som finns i trakterna. Huvudstaden Nicosia ligger 5 mil bort och kusten kan också nås med någon timmes resa.

Ledare i Mindfulness och för hela resan är Cecilia Delborn, Mindfulness instruktör och ICF certifierad coach. Är du intresserad av att följa med eller höra mera om resan tar du kontakt med Cecilia Delborn 0708/47 24 40 eller via mail cecilia@padelco.se



Priset

för resan är 9.900:-

- Del i dubbelrum inkl. frukost.
- Transfer Larnaca -Troodosbergen
- Kurs, kursmaterial och välkomstmiddag,
- Flyg fr Arlanda , Landvetter och Sturup.

Tillkommer: Transfer Kalmar-Sturup, avbeställningsskydd, flygtillägg, och ev.reseförsäkring