

Hvem er vi?

Lise Tillge

Life coach, konfliktmægler og optaget af indianske traditioner.

Jeg har gennem mange år arbejdet med HR, relationer og konfliktmægling i store offentlige organisationer.

Jeg er meget optaget af "det hele menneske" i en moderne verden, og af hvordan vi hver især finder den rette vej for os selv.

Jeg er uddannet Cand.merc (Human Resource Management) og jeg har efterfølgende uddannet mig løbende herunder som Life coach og konfliktmægler.



Maria Lundgreen

Mindful stresscoach med fokus på ro, nærvær og selvhealing.

Jeg har arbejdet som partner for udvikling og support af organisationer og mennesker i over 15 år. I de senere år har jeg særligt haft fokus på trivsel og det bæredygtige arbejdsliv.

Jeg er især optaget af at hjælpe mennesker og organisationer med at sikre mere balance og mindre stress.

Jeg er uddannet Cand.merc (Human Resource Management) og jeg har efterfølgende uddannet mig løbende herunder som Mindful stresscoach.



Program for dagen



Overordnet program

(Med forbehold for ændringer)

- 9.30 Ankomst og velkomst
- 10.00 Ro & Hjerte - intro & meditation
- 11.00 Refleksion i stilhed i naturen
- 12.00 Frokost & Cirkel
- 13.30 Taknemmelighed
- 14.30 Dit kompas
- 16.00 Walking meditation
- 17.00 Bål & Cirkel
- 18.00 Aftensmad ved bålet
- 18.30 Refleksion over dagen
- 19.30 Afrunding



Tilbage til dig selv

VI LYTTET TIL **HJERTET**
VI MÆRKER **NATUREN**
VI FINDER **SAMHØRIGHEDEN**

Kom med i skoven til denne
1-dags retræte. Der vil både være
fokus på **stilhed**, men også på at
dele i **cirkel**. Vi er i **naturen**, vi
mediterer, og vi sidder ved **bålet**.



Om os: Lise Tillge - Life coach, konfliktmægler og optaget af indianske traditioner.
Maria Lundgreen - Mindful stresscoach med fokus på ro, nærvær og selvhealing.



Tid, sted og pris: Fredag den 27. september kl. 9.30-20. Vi tilbringer dagen i og omkring Fredskovhytten i Hvalsø. Her er fyldt med fred og natur.

Pris: 1.050,-

Bemærk: Max 10 deltagere.

TILMELD DIG HER



www.marialundgreen.dk/events-retreats



eller kontakt Maria på 6059 2874

