



Till:

Synskadade medlemmar i SRF Västerbotten.

Inbjudan till en helg med temat: "Personlig utveckling."

I denna inbjudan, vänder vi oss till Dig, som vill ha en förändring i ditt liv. Ett unikt tillfälle, för att stärka din självtillit och självkänsla, och få redskap, för att lära dig hantera dig själv, och din egen vardag.

Eila Nilsson, egen företagare inom området hälsa och livskraft, kommer att hålla i kursen. Vill ni läsa mer om henne, gå in på www.eilaslivskraft.se. Om ni har frågor går det bra att maila till henne på: eila@eilaslivskraft.se.

Plats: Medlefors folkhögskola.

När: 12–14 maj 2017.

Vi börjar med middag på fredag kväll kl. 18.00, och avslutar med lunch på söndag. Under helgen kommer vegetarisk mat att serveras, i linje med kursens tema.

Helgens program anpassar Eila utifrån deltagarnas situationer och behov. Det kommer vara mindfulness, guidade meditationer, tankens kraft, samtal kring hälsa, och hur vi med enkla övningar kan åstadkomma stor och kraftfull förändring i våra liv.

Anmälan, eller vid frågor, kontakta vårt kansli, på tel.: 090–189633 eller

e-post: vasterbotten@srf.nu. Vid anmälan, är det viktigt att uppge ev. födoämnesallergier, eller annat som vi bör känna till, för att er vistelse på Medlefors, ska bli så bra som möjligt!

Sista anmälningsdag är den 13 april.

Inför helgen, kommer Eila att ha ett inledande samtal, med var och en som anmält sig. Det innebär att hon kommer att få kontaktuppgifter, och höra av sig till alla deltagarna.

Varmt Välkomna!

Hälsar

Distriktsstyrelsen, SRF Västerbotten och Eila Nilsson

Preliminärt Program 12–14 maj

Helgkurs i personlig utveckling

Medlefors folkhögskola

Fredag

18.00–19.00	Middag
19.00	Presentation och genomgång av helgen.
20.00	Vad är självkänsla och vad är självförtroende och hur kan jag påverka detta?
20.45	Mindfulnessövning

Lördag

08.00-09.15	Frukost.
09.15-10.00	Vilka mönster vill du förändra eller avveckla?
10.00–11.00	Praktiska övningar som du kan använda i vardagen.
11.15	Guidad meditation (Lokalen Harpsund)
12.00–13.30	Lunch
13.30–14.00	Reflektion
14.00–15.00	Teori kring mindfulness, tankens kraft, mental träning, meditation och hypnos
15.00	Paus
15.30–16.30	Avslappningsövning och reflektion
	Därefter finns tid för vila, promenad, bastu eller annat.
18.00	Middag

Efter middagen samlas vi för att umgås, samtala och byta tankar.

Söndag

08.00-09.15	Frukost
09.15-10.00	Vem har och tar ansvar för ditt liv?
10.00–11.00	Tid för frågor, tankar och reflektion.
11.15–12.00	Guidad meditation
12.00–13.15	Lunch
13.15	Avslutning och utvärdering

Deltagarförteckning folkhälsohelg med tema "Personlig utveckling", den 12 – 14 maj 2017.

Kursansvariga:

Ann Lindmark, Holmsund, SRF Västerbotten

Eila Nilsson, Skellefteå, kursledare

Deltagare:

Nina Almström, Skellefteå

Michael Hellström, Holmsund

Birgitte Kok, Sävar

Elin Andersson, Skellefteå

Katrin Marklund, Kåge

Torbjörn Ruther, Umeå

Dagny Nilsson, Åsele

Ragnar Olsson, Umeå

Margareta Pettersson, Lycksele

Harry Renström, Bureå

Camilla Engström, Skellefteå

Leena Pasanen, Lycksele

Lena Vestman, Umeå

Ledsagare:

Lillian Frank, Malå

