

Dagsprogram **18 oktober**

- 10-11 Förmiddagsfika och mindfulnessintroduktion
- 11-13 Målning
- 13-14 Lunch
- 14-15 Härarbete, workshop och diskussion
- 15-15:30 Paus - promenad
- 15:30-16 avslappning i Officeren
- 16-17 Mingelvernissage

Arrangörer och medverkande:

Café Furiren

www.cafefuriren.com

Annette Landberg

Atelje Skogsfrun

www.galleri-skogsfrun.vpsite.se

Lisa Carlén

Interesting Organization AB

www.interesting.org

Sanna Rudling

Kvinnolin Design

www.kvinnolin.se

Anita Hansson

Pulshuset

www.pulshuset.se

Helena Norman

Hälsoinspiratör

Carina Björklund

Maston Sunfarm

www.maston.se

SusAnne Maston

RESURS ÄLVKARLEBY

<http://alvkarleby.wordpress.com>

I samarbete med
RESURS UPPLAND

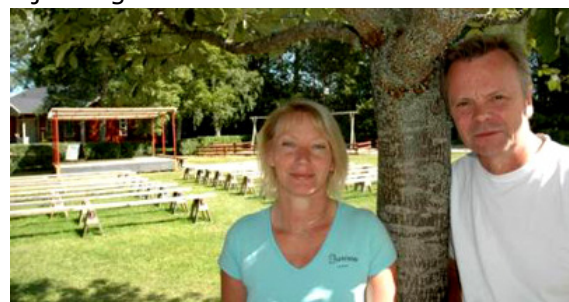


Vill du få mer gjort i företaget, må bättre och stressa mindre.

Avsätt en dag i Älvkarleby och lär dig verktygen för ett friskare, roligare och mer kreativt arbetsliv. Vi erbjuder en unik möjlighet för dig som kvinnlig företagare i Östhammars kommun att under en dag fylla på med kraft och energi tillsammans med andra kvinnliga företagare.

Så många små/ensam företagare stretar och strävar och glömmer avsätta tid för nya intryck och inspiration.

Det är med er i åtanke vi satt ihop ett paket som är tänkt att passa som en eller två dagars konferens där du har möjlighet att varva fortbildning med njutning.



Den 18 oktober vill vi träffa just DIG på natursköna Laxön i Älvkarleby.

Klocka 10 serveras fika i den anrika gamla Officersmässen.
VARMT VÄLKOMNA!

Kvinnlig kraft & energi i Älvkarleby

Höstens program har temat mindfulness & kreativitet.

Dagen startar med kaffe & smörgås i den vackra officersmässen som ligger alldeles in vid Dalälven på Laxön.

Därefter kommer Carina Björklund, hålla ett introduktionspass i "Konsten att vara i nuet". Du får lära dig grunderna i en metod som rätt tillämpad ger dig bättre kvalitet i såväl arbets- som privat livet. Carina ger dig råd och övningar som du tar med dig och reflekterar över under resten av dagen.



Förmiddagen fortsätter hos Lisa Carlén, Lisa är konstnär med erfarenhet av kurser i målning såväl med privatlektioner som företags grupper.

Ibland är det bästa du kan göra för att hitta lösningen på ett problem att göra något helt annat. Hos Lisa får du prova oljemålning och har möjlighet att tillämpa det nu nyss lärt dig om mindfulness i praktiken.

Du får dessutom ditt eget konstverk med dig hem.

Efter en ekologisk lunch är det dags för **Härabeta**, Sanna Rudling presenterar ett sätt att arbeta, där du kan få mer gjort och må bättre under tiden.

Med dig hem får du Teo Häréns vackra bok Härabete som Sannas workshop bygger på.



Att arbeta där du gör det bäst.

Under passet kommer det att finnas tid för dina egna reflektioner, dela med dig av dina erfarenheter som företagare och få utbyte av andras tankar och idéer.

Kanske har du med dig ett problem du vill få hjälp att hitta en lösning på eller bara nya tankar kring?

Dagen avrundas med en avslappningsövning och för dig som bokat övernattningsplats finns nu möjlighet att Härabeta innan det är dags för mingelvernissage.



Förutom inspirerande Konst-vernissage kommer också Kvinnolin's vackra kollektion av linnekläder att visas.

Kvinnlig kraft & energi i Älvkarleby