



Villa Harmoni

Jultider
December 2009

Tel: 026-726 03

E-post:
info@villaharmoni.se

Vill du utvecklas i något nytt?

Besök vår hemsida där kan du läsa om våra aktiviteter och kurser.
www.villaharmoni.se

Mindfulness

Vill du ÖKA din livskvalitet och sänka din stressnivå?

Ny kursstart
mån 15 feb.



Ordlös kommunikation

Vill du lära dig Icke-Verbal intelligens?

Bättre Ledare i samarbete med Villa Harmoni presenterar:

Michael Grinder,
en av världens bästa på Icke-verbal Kommunikation kommer åter till Sverige.

- Modul 1 26 - 28 april 2010.
- Modul 2 27 - 29 sept 2010.
- Modul 3 8 nov 2010.



www.battreledare.se

Tips! Ljusets betydelse Tips!

Många känner sig trötta och hängiga under höst och vinterhalvåret. Det är normalt, ljuset är nämligen mycket viktigt för vårt välbefinnande. Om du påverkas av mörkret finns det flera saker du kan göra för att må bättre.

- Satsa på ordentlig belysning både hemma och på jobbet.
- Unna dig en halvtimmes promenad på lunchen.
- Ta en kort tupplur mitt på dagen om du har möjlighet.
- Motion har en positiv effekt på vintertrötthet.

Blåbärsglög

- 15 dl blåbär (frysta utan socker)
- 13 dl vatten
- 3 dl rårossocker
- 2 dl svartvinbärs/druvjuice
- 1 påse glöggkryddor
- 1 msk hela nejlikor
- 3 kanelstänger

Koka vatten och blåbär i tio minuter. Sila av bären. Häll tillbaka saften i grytan. Tillsätt juice och socker. Lägg kryddorna i dubbelgasväv och knyt in dem väl. Lägg knytet i grytan. Låt koka i 10 min och låt sedan svalna. Tag upp kryddpåsen och krama ur saften ner i grytan. Servera glöggen varm med russin och mandlar. Glöggen går bra att frysa.

Lycka till!

Grön Hälsa

Läkande
Stärkande
Helande
Inspirerande

NLP Practitioner

Nästa kursstart
27 januari

- Vill du maximera din potential?
- Vill du bli ännu bättre på det du gör?
- Vill du ha ännu större kontroll över ditt liv?

NLP Master-Practitioner

Nästa kursstart
10 februari

- Vill du coacha dig själv och andra?
- Vill du nå ut med budskap till individer till grupper?

God Jul & Gott Nytt År

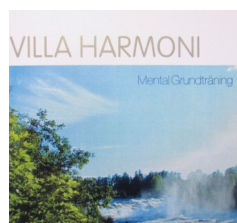
Ge bort en upplevelse

- En skön behandling för kropp och själ.

- Kurs i skapande och kreativitet med hjälp av blommor, örter och andra naturmaterial.

- Köp ett presentkort på valfri summa.

Villa Harmonis -cd
Mental Grundträning
Julpris 100:-



Music for wellbeing
Julpris 79:-

