



Vidgade Vyer -gör skillnad

-Kreativa möten i Stimulerande miljö-

Vidgade Vyer
 Cecilia Delborn
 Västra Sjögatan 6
 Box 22 • 391 20 Kalmar
 Tel. 0480-49 26 00 • Fax 0480-42 39 50
 Mobil 0708-47 24 40 • www.vidgadevyer.com
 Bg: 5189-9136



Vidgade Vyer

Vidgade Vyer ÅKER TILL Parga

Välkommen att följa med på årets Tjejkurs
 "Hälsa till Kropp och Själ"
 den 14 sep - 21 sep 2009



Årets Tjejresa kommer att förläggas på en av de riktiga Greklandspärlorna!
 En charmig liten kuststad i gröna omgivningar där turismen aldrig tagit över.
 Här är tempot lugnt, avslappnat och behagligt.

Tre duktiga föreläsare följer med Vidgade Vyer och Cecilia Delborn
 till Parga för att öka kompetensen, utveckla och roa oss under en stimulerande vecka.



Här nedan ser du oss, som ska göra din vecka på Parga till något utöver det vanliga. Våra utbildningstimmar kommer att präglas av mycket information och kunskap på ett lättsamt sätt. På den lediga dagen ordnar vi en upplevelserik gemensam utflykt, för dom som vill.

Miss inte den!



Cecilia Delborn, Kursarrangör och kursledare, Vidgade Vyer

Vidgade vyer gör skillnad.

Jag är en energisk kursledare med många års erfarenhet av att arrangera resor. Det är jag som håller i alla praktiska detaljer kring researrangemanget, före och under resan. Grekland och den grekiska övärlden tillhör mina favoritresmål.



Ann-Christine Stegland, Horisont Kompetensutveckling

NPL (neuro linguistic programming) – Vad säger ditt kroppsspråk?

Vägen till framgång går genom kommunikation. Vi hjälper dig att fördjupa och förfin dina kommunikationsfärdigheter. Med NPL kan du förbättra dina relationer med andra människor och bli mer effektiv i såväl dina professionella som privata relationer. Vad vi gör är att låra dig ta fram dina dolda resurser. Vi ger dig verktygen för att upptäcka din egen kraft och hur du med språket, kroppen och tanken kan åstadkomma det du vill.

Dag 1 och 3



Christina Ödlund, Friskvård och massageterapeut

-Hur vill du leva må och orka?

Christina ger oss insikt om motionens och kostens betydelse för vår hälsa. Kost och motion är livsviktiga ingredienser i våra liv, genom lustfyllda lektioner och dagliga gympass ger Christina oss energi och inspiration att hitta egna rutiner. Vid ledarskap får du alla möjligheter att påverka dina arbetskamrater och din omgivning till ett sundare leverne.

Dag 2



Margaretha Wargelius, Läkare

-Bestäm själv över Stress, Hjärta och Smärta!

Du har säkert krämpor och svagheter som du tampas med, om du handskas med dem på rätt sätt, behöver det ofta inte hindra dig från att leva som Du själv vill! Genom sin långa och gedigna erfarenhet som distriktsläkare ger Margareta oss tips och råd för god egenvård.

Dag 4

Du väljer själv att fördjupa dig i något eller några av ämnerna. Dag 5 - Workshop



Vi bor på Hotel Borceli, Parga

vi ligger på gångavstånd till stranden. På hotellet har vi de faciliteter som vi behöver, härlig pool, poolbar med god mat, föreläsningrum och gym. Här har vi det bra och blir gästvänligt omhändertagna.

Vi har lektioner på förmiddagarna mellan kl 8.30-12.00 och på eftermiddagarna mellan kl 16.30-19.00. Mitt på dagen har vi tillfälle att bada, sola, läsa, åka på utflykter eller bara umgås med varandra. Ett suveränt sett att skaffa nya vänner och nätverk som vi kan ha glädje av när vi kommer hem till vardagen och arbetet igen.

Priset för resan är 13.000:-.

I priset ingår:

- Flyg från Kastrup, Landvetter eller Arlanda
- Hotell (*dubbelrum*)
- Frukost
- Kurs, kursmaterial, -kaffe i samband med lektionerna
- Välkomstmiddag

Tillkommer: avbeställningsskydd, flygtillägg, ev reseförsäkring och transfer Kalmar-Kastrup.

Kurserna är väldigt populära, så ta chansen att följa med du också!

Anmälan (bindande) gör du till mig, Cecilia Delborn, genom att skicka in 2000:- på BG 5189-9136 senast den 15 juni. Det är jag som håller i trådarna både innan och under resan och

du är hjärtligt välkommen att kontakta mig om du har några frågor på 0708-472 440 eller på cecilia@padelco.se. Jag och de andra föreläsarna kommer att anstränga oss till det yttersta för att du ska få en härlig vecka.

Släpp taget - följ med!

Cecilia Delborn