

Våga drömma och börja leva!

Välkommen på en heldagskurs för dig som behöver kunskap och inspiration för att på riktigt börja tro på dig själv, våga drömma och börja leva det liv du vill.

Fredagen den 27/11

kl. 8.30-16.00

Pris: 1390 kr ink. lunch och fika.

Var: Stockholm/Norrort



CHARLOTTE F

Peppe Ekmark

Många människor mår dåligt utan att veta varför, många har drömmar som dom inte någonsin tror kommer att gå i uppfyllelse och många går flera år utan att göra den förändring som krävs för att vara lycklig.

Vill du verkligen leva så?

Peppe Ekmark och Charlotte Fredriksson vet av egen erfarenhet att det går att göra just de förändringar som krävs för att bli trygg och lycklig. På den här kursen inspirerar de Dig att våga göra just den förändringen. Tillsammans motiverar de Dig så att Du vet i vilken riktning du ska gå för att ta det där första steget.

Genom yoga och meditation, föreläsningar och workshops delar de med sig av sin kunskap så du hittar vägen till din förändring och ditt drömliv.

Dagen är upplagd på ett sätt där vi kombinerar rörelse med föreläsningar, samtal och tid för reflektion.



Schema:

- 08.30-10.00 **90 min yoga och meditation**
med Charlotte (Ingen förkunskap krävs)
- 10.00 – 10.30 **Fikapaus**
- 10.30 – 12.00 **Workshop Peppe** – Inspirerande
workshop om de förändringar som
krävs, hur du hittar ditt syfte och
tillfredställer dina grundbehov.
- 12.00 – 13.00 **Gemensam lunch**
- 13.00 – 13.30 **Power walk and talk**
- 13.30 – 14.30 **Föreläsning** – 9 livsstilsvanor för ett
friskt och långt liv.
- 14.30 – 16.00 **Avslutning**



Boka din plats [här](#).

För mer info maila:

Charlotte@charlottef.se



CHARLOTTE F

Pepper Ekmark