

## MeDonnat -

### Innostun elämästä™ - valmennus

18 -20.11.2011

Innostus on avain pysyvään jaksamiseen.  
Innostus vie meidät kohti mielekästä elämää.  
Kun voimme kokonaisvaltaisesti hyvin, se näkyy, kuuluu ja tuntuu.

MeDonnat - Innostun elämästä™:  
Vuorovaikutteisia alustuksia, ryhmätyöskentelyä, analyyseja,  
yksilötyöskentelyä, rentoutumisen riemua ja hiljaisuutta  
- tule mukaan tunnelmaan!

- mikä meitä johtaa
- mielen vapaus ja hiljentämisen taito
- menestyjän takana on hiljaisuutta ja joutenoloa
- positiivisuus voimavarana
- tunteet - rohkean ihmisen siivet
- värilläkin on väliä - tunnista oma ja kanssaihminen käyttäytymistyyli
- avaimia oman elämän hallintaan
- Aarrekartta - luo unelmasi todeksi™
- yksilökeskustelut



Mukaan mahtuu ainoastaan 10 henkilöä, haluamme taata riittävän henkilökohtaisen ohjauksen ja turvallisen ja luottamuksellisen ympäristön.

Aloitamme perjantaina klo 18 ja päätämme sunnuntaina klo 13.00.

Viikonlopun hinta on 390 €/2hh ja 450 €/1hh (sis. alv 23 %). Hintaan sisältyy valmennus, täysihoito, majoitus ja hemmottelusauna.

Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset 31.10.2011 mennessä sähköpostitse: [info\(at\)sininenhelmi.fi](mailto:info(at)sininenhelmi.fi).

MeDonnat™ valmentajat:

Helena Vartiainen,  
työnohjaaja, kouluttaja  
Hellun VaraVoima  
[helena.vartiainen@hellunvaravoima.fi](mailto:helena.vartiainen@hellunvaravoima.fi)  
puh. 0442919961

Hilkka Toivanen,  
coach, kouluttaja  
Leiat Oy  
[hilkka.toivanen@leiat.fi](mailto:hilkka.toivanen@leiat.fi)  
puh. 0407655328

Hellun VaraVoima  
Onkilahdentie 343  
73100 Lapinlahti  
Y-tunnus: 1994723-7

Leiat Oy  
Köörtintie 20  
71800 Siilinjärvi  
Y-tunnus: 173 5564 - 1  
[www.leiat.fi](http://www.leiat.fi)