



- Stress ned i hverdagen
- Glede og personlig utvikling
- Finn din egen indre ro
- Avspenning og velvære

BALANSE OG FOKUS

Dette er et kurs for deg som vil ha mer ut av livet – eller for deg som ønsker inspirasjon til å leve det livet du ønsker deg.

Hva du vil gjøre – er opp til deg!

Det er vår oppgave å legge forholdene til rette så du kan gjøre nye oppdagelser om deg selv,-finne fokus og balanse, glede og indre ro.

Kom som du er, gjerne i lette og løse klær.

Det er faktisk en fordel om du er litt trøtt – da finner du lettere “snaveier” til det ubevisste i deg.

Dato/tid: 20. og 22. oktober 2008, kl. 19.00 – 22.00

Sted: Heimdal

Kursleder: Ingrid Elin Totland

Kursavgift: Kr. 850,-

Påmelding: post@vitaelux.net eller tlf.

72 84 64 39 /995 36 036 (Anna Kristine)



Mer om flere kurs fra Vitaelux finner du på www.vitaelux.net

Ingrid Elin Totland er grunnlegger av Vitaelux og en inspirerende kursleder. Uredd deler hun av egne erfaringer og hjelper deg med å åpne opp for den kraften du har i deg.

Hun har over 20 års erfaring i å jobbe med enkeltmennesker, bedrifter og organisasjoner i Norge, Spania og andre land og har en klar fokus på helse og livskvalitet.