

Om oss:

Bosse Bengtsson.

Har startat Årummet. Mental metodtränare, Fysisk metodtränare och QiGong-instruktör, arbetar med grupper.

Tidigare verksam som journalist, informatör och marknadschef, med flerårig erfarenhet från företagsledning.

Kicki Zandelin.

Idégivare till Årummet. Mental metodtränare, arbetar med grupper, coach.

Specialpedagog, mångårigt arbete med individ och grupp, och pedagogiskt utvecklingsarbete. Fil.kand. i psykologi/ pedagogik, utbildad teambuilder.

Årummet.

Beläget alldeles intill Norrtäljeån med en lugn och rogivande miljö. Här arbetar vi med människors utveckling, med betoning på hälsa. Vi ger också kurser i Stockholm samt i Toscana.

För mer information, ring eller maila!

Stimulerande avbrott under konferensen



För att få maximal effekt av konferensen är det viktigt att deltagarna får stimulans och inspirerande avbrott.

Hjärnan behöver vila och något helt annat att sysselsätta sig med. Om den får en intellektuell utmaning eller möjlighet till stillhet och djup vila är den beredd att ta nya tag med det ni har åkt iväg för att uträtta tillsammans.

Prova något annat än det vanliga när du ska beställa nästa konferens!

Årummets konferensprogram tar en timme.



Lilla Brogatan 1, Norrtälje
Tel:0176-550 80
info@arummet.eu
arummet.eu



Tankens kraft och andra konstigheter

Vad gör negativa tankar med din arbetsgrupp? Kan man mobba någon bara genom att tänka? Hur påverkas vi fysiskt av saker runt omkring oss? Av saker vi äter? Av saker vi läser? Kan man med bara tankens hjälp förlänga fingrarna på ena handen? Är inte allt som det ser ut?

Vi påverkas mycket mer än vi tror av saker som omger oss i vår dagliga verksamhet. Inte minst påverkas vi av tankar – våra egna och andras.

Konferensprogrammet Tankens kraft och andra konstigheter visar konkret hur olika saker gör oss fysiskt svagare eller starkare, hur energier i vår vardag påverkar oss. Programmet innehåller flera hisnande moment som får dina medarbetare att tvingas reflektera över vad som är möjligt och inte, och hur verkligheten egentligen ser ut.

En skön stund av frihet från stress

Under en timme hinner dina medarbetare lära sig flera saker som gör det lättare för dem att hantera stress. Det gör de genom programmets vardagsövningar och genom att prova meditation.

Stressen ställer till stora problem för oss, som människor och som medarbetare.

Detta konferensprogram handlar om mindfulness och meditation.

Mindfulness, med ursprung från USA, är ett av de mest effektiva sätten att motverka stress. Det visar åtskillig forskning runtom i världen.

Mindfulness handlar till stor del om att vara i nuet för att så lite som möjligt låta

verkligheten påverkas av negativa minnen och oro för framtiden.

Programmet En skön stund av frihet från stress ger deltagarna övningar som de kan ta med sig hem och använda sig av i sin vardag när konferensen är över och verkligheten kräver sin tid.

Upplev långsamhetens lov med QiGong

Att få sträcka på kroppen efter allt sittande under ett träningspass med QiGong är ett både behagligt och intressant avbrott för dina medarbetare.

Deltagarna får en snabb och lättfattlig introduktion till traditionell kinesisk medicin, innan de får känna på några av de långsamma och välgörande rörelser som ingår i medicinsk QiGong.

Medicinsk QiGong är en del av den traditionella kinesiska medicinen, och har flera tusen år på nacken. Varje rörelse har en funktion för att förebygga problem och förbättra hälsan.

En behaglig stund för både kropp och själ.

Boka via din konferensanläggning eller direkt via oss

Du kan boka våra konferensprogram via din konferensanläggning eller direkt via oss.

Du når oss på telefon 0176-550 80 eller 0730-36 32 90, eller via mail på adressen info@arummet.eu.

På vår hemsida arummet.eu hittar du mer information om vad vi har att erbjuda i form av utbildningsprogram.