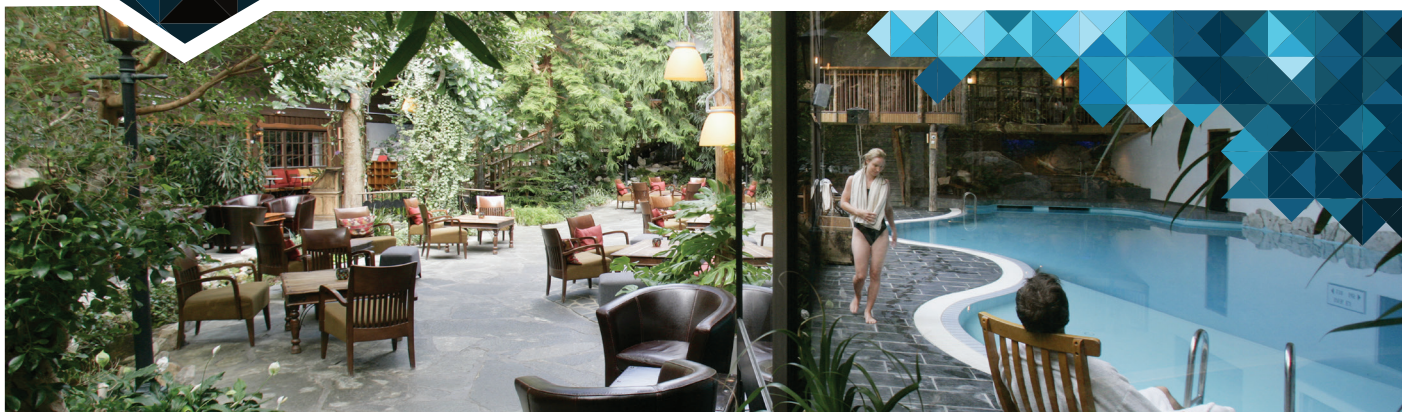


# PEAKyou



## Unik utbildning i Livskompetens för utveckling av personligt ledarskap & att hantera stress

### *Storhogna Högfjällshotell & Spa*

Syftet är att deltagarna ska utveckla sitt personliga ledarskap, få kunskap om vikten av livsbalans för att skapa förutsättningar för bättre mående, att hantera stress via tydliga användbara verktyg/metoder. Du utvecklar din livskompetens via metoden Mental träning. Utbildningen leds av licensierade mentala tränare och coacher.

#### *Mål*

Att deltagaren ska må bättre och fungerar bättre i livet.

#### *Kursens innehåll*

Skapande av livsbalans genom:  
Mental träning  
Muskulär och mental avslappning  
HRV-träning  
(Individuellt träningsupplägg för inre balans)

#### *I kurspaketet ingår*

Kurs material  
Loggbok  
CD skiva med  
Träningskort  
Övningar  
Fika fm och em  
Lunch

#### *Upplägg*

Kursen är på fyra kurstillfällen förlagda över fyra månader, totalt 24 timmar.  
Antal deltagare sju till tio stycken.  
Datum: 18/1, 15/2, 21/3, 25/4. Tid 09.00-16.00.

#### *Plats*

Storhogna  
Högfjällshotell & Spa  
*Pris*  
14 500:- kr/pers exkl moms  
*Intresseanmälan görs till*  
info@peakyou.se  
information: peakyou.se

Mycket goda referenser från tidigare deltagare finns att tillgå på hemsidan peakyou.se

*De som i anslutning till kurstillfällena önskar övernatta, äta middag i hotellets restaurant, besöka Spa-anläggningen eller boka behandlingar, boka detta direkt med Storhogna Högfjällshotell & Spa tel 0682-41 30 30, info@storhogna.com eller webbsida storhogna.com*

*Peter Gunnarsson • Utbildad pedagog • Certifierad ICC Coach • Certifierad Mental Training Practitioner  
Diplomerad Avspänningspedagog • Diplomerad Målbildstränare*

*Anna-Karin F Gunnarsson • Utbildad pedagog • Legitimerad Lärare och Förskollärare, samt grundvux.  
Certifierad ICC Coach • Certifierad Mental Training Practitioner • Licenserad HeartMath Coach •  
Certifierad Recovery Coach*

