

Tilbud fra Brogaardens huscoach

I samarbejde med *Ann Pia Coach & Consulting* kan Brogården tilbyde at supplere jeres ophold med ekstra aktiviteter afstemt efter jeres ønsker og behov.

Ann Pia er uddannet **Mindfulness instruktør** og **certificeret coach** med speciale i stress og trivsel, og har gennem en årrække været en af Brogaardens lokale samarbejdspartnere.

Mindfulness - God morgen med yogaøvelser og meditation

De morgenfriske tilbydes inden morgenmaden 30 minutter i selskab med yogaøvelser og meditation. Væk dine sanser og forbered krop og sind på endnu en kursusdag. Lad dagen starte med enkle yogaøvelser og korte guidede meditationer for hermed at træne opmærksomhed og nærvær. Der er også mulighed for at lægge denne aktivitet ind som afslutning på kursusdagen.

Pris op til 25 deltagere ½ time
Pris op til 25 deltagere 1 time

kr. 1.500,-
kr. 3.000,-

Oplæg om arbejdsglæde, trivsel, Mindfulness og stresshåndtering

Inspirerende oplæg, leveret med glimt i øjet. Indhold, form og længde tilpasses kursusdagens øvrige aktiviteter.

- **Arbejdsglæde og trivsel**

Den daglige findeleg, hvor har arbejdsglæden og trivslen gemt sig?
Hvem har ansvaret - og hvordan genskaber vi arbejdsglæde og trivsel?

- **Mindfulness og stresshåndtering**

Aktuelle temaer omsat til hverdagspraksis.
Få inspiration til konkrete brugbare redskaber til at forebygge stress og øge dit nærvær.

Pris for 10 - 200 deltagere ½ time
Pris for 10 - 200 deltagere 1 time

kr. 2.500,-
kr. 5.000,-

Individuelle coachsamtaler inkl. opfølgning pr. telefon eller mail

Tag hånd om aktuelle udfordringer, bliv mere afklaret og energifyldt. Ann Pia har indgående erfaring med at coache enkeltpersoner og grupper på alle niveauer i private og offentlige virksomheder.

Pris for individuel coachsamtale á 1½ times varighed kr. 1500,- inkl. opfølgning pr. telefon eller mail.

Kontakt Brogaarden

Kontakt Brogaarden, så booker vi coach og Mindfulnessinstruktør Ann Pia Jakobsen til jeres næste arrangement:

- Tlf. 64 40 17 00
- Mail: post@brogaarden.dk

Opstår der en lys ide eller et ønske under jeres ophold, er I naturligvis velkommen til at **kontakte Ann Pia Coach & Consulting:**

- Tlf. 64 40 63 24
- Mail: kontakt@annpia.dk

