

# Vidgade Vyer ÅKER TILL Skiathos

Välkommen att följa med på årets Tjejkurs  
"Klimat -och miljösmart så klart"  
den 13 sep - 20 sep 2010

*Vidgade Vyer -gör skillnad*  
-Kreativa möten i Stimulerande miljö-

**Vidgade Vyer**  
Cecilia Delborn  
Västra Sjögatan 6  
Box 22 • 391 20 Kalmar  
Tel. 0480-49 26 00 • Fax 0480-42 39 50  
Mobil 0708-47 24 40 • [www.vidgadevyer.com](http://www.vidgadevyer.com)  
Bg: 5189-9136



*Vidgade Vyer*



Årets Tjejkurs kommer att förläggas på Skiathos (Filmön Mamma Mia), en lagom stor semesterö med fina stränder och ett trevligt folkliv. Skiathos är en av Greklands mest kompletta semesteröar. Kursen kommer att handla om vår miljö och om vårt klimat.

Tre duktiga föreläsare följer med Vidgade Vyer och Cecilia Delborn till Skiathos för att öka kompetensen, utveckla och roa oss under en stimulerande vecka.

Här nedan ser du oss, som ska göra din vecka på Skiathos till något utöver det vanliga. Våra utbildningstimmar kommer att präglas av mycket information och kunskap på ett lätt samt sätt. På den lediga dagen ordnar vi en upplevelserik gemensam utflykt, för dom som vill.

**Missa inte den!**



**Cecilia Delborn**, *Kursarrangör och kursledare, Vidgade Vyer*

#### **Vidgade vyer gör skillnad.**

Jag är en energisk kursledare med många års erfarenhet av att arrangera resor. Det är jag som håller i alla praktiska detaljer kring researrangemanget, före och under resan. Grekland och den grekiska övärlden tillhör mina favoritresmål.



**Carolina Gunnarsson**

#### **-Klimatfrågan på allas läppar!**

Vilka konsekvenser kan ett ändrat klimat få – på samhälls nivå, för mig och mina närmaste och för min verksamhet? Vad händer lokalt, nationellt och inom EU? Hur kan jag bidra till minskad klimatpåverkan? Vilka möjligheter finns? Vi diskuterar dessa frågor tillsammans med Carolina. Carolina har arbetat i många år med klimat och miljö frågor och har lång erfarenhet av miljö- och klimatarbete på olika nivåer.

Dag 1 och 3



**Christina Ödlund**, *Friskvård och massageterapeut*

#### **-Hur vill du ha din inre miljö?**

Motion är livsviktiga ingredienser i våra liv för att vi ska må bra. Genom lustfyllda dagliga "träningsspass" ger Christina oss energi och inspiration att upptäcka hur härlig motionen är för vårt välbefinnande. Efter veckans slut tar du enkelt med dig känslan hem och kan påverka dina arbetskamrater och din omgivning till ett sundare leverne.

Dag 2



**Ann-Christin Stegland**, *Horisont Kompetensutveckling*

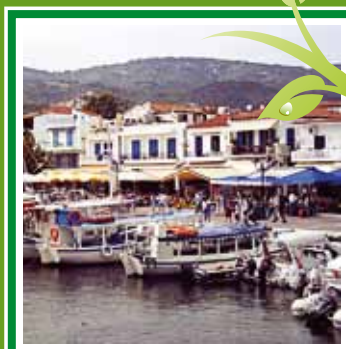
#### **NLP (neuro linguistic programming)**

##### **– Konsten att läsa människor.**

Vägen till framgång går genom kommunikation. Vi hjälper dig att fördjupa och förfin dina kommunikationsfärdigheter. Med NLP kan du förbättra dina relationer med andra människor och bli mer effektiv i såväl dina professionella som privata relationer. Vad vi gör är att lära dig ta fram dina dolda resurser. Vi ger dig verktygen för att upptäcka din egen kraft och hur du med språket, kroppen och tanken kan åstadkomma det du vill.

Dag 4

Du väljer själv att fördjupa dig i något eller några av ämnerna. Dag 5 - Workshop



## **Vi bor på Hotel Arko, Skiathos**

Hotellet ligger vid den närmaste stranden, Megali Ammos, ett par kilometer utanför Skiathos stad. På hotellet har vi de faciliteter som vi behöver, stort poolområde med god mat, bar och föreläsningssal. Här har vi det bra och blir gästvänligt omhändertagna.

Vi har lektioner på förmiddagarna mellan kl 8.30-12.00 och på eftermiddagarna mellan kl 16.30-19.00. Mitt på dagen har vi tillfälle att bada, sola, läsa, åka på utflykter eller bara umgås med varandra. Ett suveränt sätt att skaffa nya vänner och nätverk som vi kan ha glädje av när vi kommer hem till vardagen och arbetet igen.

**Priset för resan är 13.000:-.**

#### **I priset ingår:**

- Flyg från Arlanda
- Hotell (*dubbelrum*)
- Frukost
- Kurs, kursmaterial, -kaffe i samband med lektionerna
- Välkomstmiddag

**Tillkommer:** avbeställningsskydd, flygtillägg, ev reseförsäkring och transfer Kalmar-Arlanda.

#### **Kurserna är väldigt populära, så ta chansen att följa med du också!**

Anmälan (bindande) gör du till mig, Cecilia Delborn, genom att skicka in 2000:- på BG 5189-9136 senast den 15 juni. Det är jag som håller i trådarna både innan och under resan och du är hjärtligt välkommen att kontakta mig om du har några frågor på 0708-472 440 eller på [cecilia@padelco.se](mailto:cecilia@padelco.se). Jag och de andra föreläsarna kommer att anstränga oss till det yttersta för att du ska få en härlig vecka.

**Släpp taget - följ med!**

*Cecilia Delborn*

