



Ledarutveckling med yoga i klostermiljö vid Gardasjön

7-12 maj 2018

Fördjupa ditt chefskap i en unik kombination
Det har nog aldrig varit så krävande att vara chef som i dag. Du förväntas hålla koll på omvärlden med ständiga förändringar och samtidigt leverera och vara lönsam. Det är lätt att gå vilse och tappa styrfart.

Vill du hitta ett hållbart och medvetet ledarskap i en komplex värld?

Verktyg för att leva och leda i ständig förändring
Under en vecka skapar vi utrymme för dig att få en fördjupad självkännedom för att trivas med att leda i ständig förändring.

Du arbetar såväl i grupp som på egen hand för att hitta fram till vad du långsiktigt vill uppnå för dig själv, dina medarbetare och din verksamhet. Veckan innehåller ledarutveckling, reflektion, yoga och meditation. Vi erbjuder flera konkreta verktyg för att hitta stabilitet i en kaotisk värld.

För vem?

Utbildningen riktar sig till dig som har ett ledarsansvar i dag. Kursen innehåller 20 timmars ledarutveckling och 10 timmars yoga/meditation. Du behöver inga förkunskaper i yoga utan klasserna passar såväl nybörjaren som den vana utövaren.

Kursen hålls i klostermiljö vid Gardasjön

Kursen hålls på fd klostret [Casa di Accoglienza il Carmine](#) i San Felice del Benaco 10 minuters promenad från Gardasjön. Klosterområdet och kyrkan är från 1400-talet.



Ylva M Andersson

Ylva är journalist med lång chefsbakgrund från flera av landets största mediehus, bland annat TV4, Sveriges Radio och Sveriges Television. I dag driver Ylva MAY Strategies AB med fokus på team och ledarskap. Hon anlitas såväl i Sverige som internationellt.

Ylvas drivkraft är att se människor och organisationer växa. Hon är certifierad coach (ICF) och har stor vana av att leda utvecklings- och förändringsprocesser. Hon har under många år inspirerats av yogan för att skapa balans i ett hektiskt vardags- och yrkesliv.



Helena Karlsson

Helena jobbar sedan 2010 heltid som yogalärare. Hon driver Yogaakademien Sverige AB med bas i Värmland och arrangerar yogaresor till Indien, Italien och Spanien. Helena förmedlar att alla kan yoga - utifrån sina egna förutsättningar och dagsform.

Yoga handlar om att lära känna sig själv. Att bli medveten om vad just du behöver för att må bra. Utan prestation eller krav.

Att kunna vara i nuet, finna inre ro och balans för att bli ditt bästa jag.



Vi ger dig tid för eftertanke och reflektion.



Vi sätter dig och ditt personliga ledarskap i centrum.



Vi jobbar gärna i olivlunden – både med yoga och ledarutveckling.

Tider

Introduktion söndag 6 maj kl 18.00. Därefter ser dagarna ut enligt följande:

07.00 Yoga
08.00 Frukost
10.00 Ledarutveckling
12.30 Lunch
15.30 Ledarutveckling
18.00 Yoga
19.30 Middag

Boende och måltider

Vi har reserverat rum på [Casa di Accoglienza il Carmine](#), som har enkel men god standard – samtliga med wc/dusch.
54 euro/person/natt i enkelrum med halvpension (6 nätter).

Resa

Du bokar själv din resa till San Felice del Benaco. Närmaste flygplats är Verona eller Bergamo (Milano). Resan ingår inte i kursavgiften.

Kurskostnad

Early Bird: 9 900 kr t o m 10 januari 2018.

Ordinarie pris: 10 900 kr.

I priset ingår: 20 timmars ledarutveckling & 10 timmars yoga/meditation.

I priset ingår inte: Boende, måltider, resor.

Kursavgiften är inkl moms för privatpersoner, exkl moms för företag.

Anmälan och mer information

ylva@maystrategies.se, 0709-26 81 41, www.maystrategies.se

helena@yogaakademien.se, 0730-42 11 12, www.yogaakademien.se

En anmälningsavgift på 1000 kr betalas i samband med anmälan.

Kursanmälan är bindande och anmälningsavgiften återbetalas inte. Begränsat antal platser!



En vecka av lugn och fokus i en unik klostermiljö.

MAYSTRATEGIES
Lär dig leda, kommunicera och inspirera

yogaakademien.se

Med reservation för ändringar.