

Wagado til bedre trivsel

1 ud af 5 danskere i arbejdslivet har mentale helbredsproblemer – er du en af dem?

Går du med en følelse af at være småstresset, at tiden løber fra dig? At du hele tiden skal præstere og levere resultater og at du bliver målt og vejet på selv den mindste opgave? En følelse af, at der mangler noget og at dit overblik og overskud er ikke eksisterende? Så skal du med på Wagado dag.



Wagado hvad for noget?

Wagado betyder "Min vej" på japansk og er en metode til at opnå bedre mental sundhed og trivsel. Vi bruger østasiatisk filosofi, Yoga, mindfulness, visualisering, vejrtrækningsøvelser og arbejder med 9. niveauer for selvindsigt, så du får værktøjer til at få en bedre mental sundhed, der øger din trivsel. Din aktive deltagelse styrker din krop både i forhold til velvære, balance, selvindsigt, håndtering af stress, overskud, så du har det godt med dig selv og dit liv og fungerer godt i dagligdagen.

Wagado dagen – indhold og udbytte

Dagen starter med yoga, vejrtrækningsøvelser og mindfulness og refleksion. Hvordan kan du tage det der passer til dig med hjem til din hverdag?

Vi arbejder med hvad der er inden for din kontrol og hvad der er udenfor din kontrol. Hvilke ting kan vi gøre noget ved og hvad er unødige bekymringer? Kun 0,02 % af vores bekymringer bliver til noget, så lær at giv slip. Vi slutter af med at du laver dit eget "manuskript" så du har plan for hvad du skal gøre for at få en bedre trivsel og værktøjerne til at gå hjem og gøre det.

Hvor, hvornår og pris:

Workshop afholdes i Danstruplund i de lækre lokaler hos By Ljungstrøm.

Dato:

Tid: 09.00 – 16.00

Pris: 2.999,- incl. frokost

Adresse: Danstrupvej 27 G,
3480 Fredensborg



Annette Wulff Larsen har mere end 25 års erfaring fra erhvervslivet blandt andet som HR-chef, hvor hun har udviklet ledere og medarbejdere, arbejdet med talent management og har mange års erfaring som Executive coach. Annette er uddannet yogalærer og har dyrket yoga i mere end 12 år.

Annette inspirerer mennesker til løbende udvikling og en bedre mental sundhed, både gennem workshops, foredrag og personlig coaching. Kontakt Annette på 40102803/awl@wagado.dk for spørgsmål og tilmelding.