



LFN Akershus inviterer til kurs



Lørdag 22. oktober

Hotell Scandic Helsfyr i Oslo

Vi får besøk av «Dønn Sliten» som vil prate om hva som tapper oss for krefter og om hvordan vi kan få igjen kreftene våre.

Vi har fått svært gode tilbakemeldinger etter at vi i forbindelse med tidligere kurs har benyttet Dønn Sliten som ett av flere innslag.

Denne gang vil vi derfor gjennom hele kurset benytte Dønn Sliten, som har et helhetlig syn på mennesket hvor alt henger sammen med alt, og på hvordan vi alle kan finne forskjellige veier for å nå et mål.

Opplegget vil blant annet fokusere på hvordan man finner roen gjennom enkle mentale og fysiske øvelser - og på kosthold, som er vår viktigste energikilde.

Du kan lese mer om Dønn Sliten ved å besøke hjemmesiden: www.donnsliten.no

Praktiske opplysninger:

Arrangør: LFN Akershus.
Kurs start: Lørdag 22. oktober, registrering fra kl 10:30, kursstart kl. 11:00
Kurs slutt: Lørdag 22. oktober kl 16:00
Sted : Scandic Helsfyr Hotell, Strømsveien 108, 0663 Oslo.
Påmelding: Innen 22. september
Pris: kr 300,- Lunsj er inkludert i prisen.

Kurset er åpent også for LFN-medlemmer utenfor Akershus (til samme pris).

Ønskes overnatting, må dette bestilles og betales av deltageren selv. Det samme gjelder reise. Hotellet kan kontaktes på tlf. 23 06 78 78 - eller på nett:
<https://www.scandichotels.no>

Bindende påmelding gjøres til LFN Akershus, ved å innbetale kr 300,- til konto 1286.42.44856 innen 22. september

Vil du vite mer om kurset, kan du kontakte LFN Akershus
v/ Åse Olsen 97 11 20 21 eller Tonje Tegn 41 44 62 22

Velkommen til kurs !

Hilsen fra styret i LFN Akershus