



# Möt dig själv och led dig själv

## DIPLOMUTBILDNING I PERSONLIG UTVECKLING OCH SJÄLVLEDARSKAP

Känner du att livet bara rullar på och att det är svårt att få vardagen att gå ihop?  
Att du inte tar dig själv på allvar och tar tillvara på det liv du fått fullt ut?  
Är du redo att verkligen investera i dig själv och din utveckling  
och komma ut som en bättre version av dig själv, 2.0!



Då är min ettåriga utbildning  
2025 – något för dig!

### Utbildningen är för dig som:

Är kvinna och vill komma närmare dig själv och lära dig att lyssna till ditt SANNA jag, din vilja och dina behov. Möta HELA dig, det vill säga kroppen, själen, tankarna och känslorna. Utveckla en större medvetenhet om vem du är och hur du kan leda dig själv för att skapa mer BALANS i dig själv och i ditt liv.

### Målet är att du ska bli en medveten ledare i ditt liv

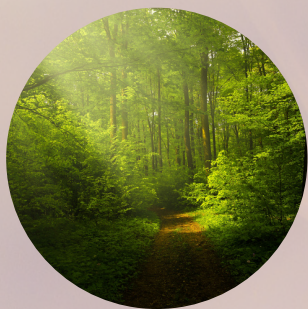
Under utbildningen får du insikter, lärdomar och verktyg för att skapa mer helhet och balans i ditt liv. Ett liv där du kan leva i sanning med den du innerst inne är och på det sätt som du mår bra av. Du blir tryggare och tydligare med vem du är, med vad du vill och med vad du behöver.

### Om mig

Jag vill ge kvinnor en trygg plats att utvecklas och vara delaktiga i en fantastisk gemenskap av likasinnade kvinnor som delar samma dröm...  
...en dröm om att bli mer av den du är. Att växa. Att lära. Att utvecklas.  
Att leva ditt liv i sanning med den du är och ta din plats.  
Läs mer på: [www.ingridthorngren.se](http://www.ingridthorngren.se) Har du frågor, hör av dig till mig  
Ingrid Thorngren, på 0709-755 900 eller [ingrid@ingridthorngren.se](mailto:ingrid@ingridthorngren.se).



# LÄR DIG MIN HELHETSMODELL OCH BLI EN MEDVETEN LEDARE - DÄR DU ÄR:



- i kontakt med din **KROPP**, lyssnar till kroppens signaler och tar ansvar för ditt välmående
- medveten om dina **TANKAR** och kan styra dem. Du kan då fatta beslut utifrån det som ligger i linje med vem du innerst inne är och vad du vill och behöver
- i kontakt med dina **KÄNSLOR** och kan uttrycka dem och berätta vad du känner och vill och behöver
- inlyssnande till din **SJÄL** och agerar utifrån din sanning och intuition
- medveten om hur du skapar **HELHET** och **BALANS** i dig själv och i ditt liv

Utbildningen är uppdelad i 5 moduler med olika teman.

Vi träffas varannan månad och bor vid varje tillfälle på internat från torsdag kl 15 till söndag kl 15.

Modul 1: Tema Kroppen, v 8) 20-23 februari 2025

Modul 2: Tema Tankarna, v 17) 24-27 april 2025

Modul 3: Tema Känsloerna, v 24) 12-15 juni 2025

Modul 4: Tema Själen, v 34) 21-24 augusti 2025

Modul 5: Tema Helheten, v 42) 16-19 oktober 2025



## Så här säger några av de tidigare deltagarna på utbildningen:

❗ Tack för en fantastisk kurs! Det här är det bästa jag gjort för mig själv någonsin! Du är mycket tydlig och inspirerande att lyssna till. Välarbetat och tydligt kursmaterial. Intressanta och spännande teorigenomgångar. En stabil grund att stå på. Ger mig god kontroll av mig som person av vad jag kan påverka själv och vad jag bör acceptera. Gör mindre motstånd mot mig själv och lättare kan gå in i en "flow" med mig själv och min omgivning. Håller oro och rädsla på avstånd och känner kraften av att jag själv kan påverka. Det som slår mig är att delningar i gruppen verkligen är givande och ger så mycket att få höra hur andra tänker". Elisabeth

"Det här är den bästa utbildningen jag gått i mitt liv, så hjälpsamt, jag har hittat verktyg för mindre stress och mer balans i livet. Jag har blivit mer medveten om att jag behöver göra de saker som är bra för mig varje dag och regelbundet. Känner mig starkare och sover bättre. Känner mig mer stabil och har mer sällan svackor". Antje

"Tack, Ingrid. Så enastående bra, kraftfull och inspirerande utbildning du skapat, på alla sätt - EN MAGISK UPPLEVELSE! I den vackra miljön med alla kloka och varma kvinnor. Känner en enorm tacksamhet att få vara med på denna resa. Du är en enastående utbildare. Din energi, glädje, kunskap, pedagogik och entusiasm samt att du verkligen SER oss alla är enastående! Den enorma intensitet vi får i utbildningen, utan att det känns stressigt är också helt suverän". Inger

"En genomarbetad utbildning som det varit ett nöje att delta i, där teori har varvats med många olika sorters kreativa övningar. Många erfarenheter har delats och fina, djupa samtal har ägt rum, i en stor trygghet som skapats under Ingrids varsamma ledning. Jag har kunnat släppa alla prestationskrav och helt ge mig hän åt resan att möta och leda mig själv. Nu har jag blivit klarare och tydligare med vem jag är och vad jag vill med mitt liv". Lizelotte

## Praktisk information 2025

ANTAL: Minst 8 personer och max 12 personer.

UTBILDNINGSKOSTNAD: 50.000 kr totalt inkl moms för privatpersoner och små företag.

Det går att dela upp betalningen på 3, 6, 9 eller 12 månader. Större företag och organisationer 60.000 kr exkl moms.

INTERNATKOSTNAD: Helpension hemlagad kost och boende i eget el delat rum. WC och dusch i korridoren: 30.000 kr totalt. Enkelrum 5.000 kr extra.

TOTALKOSTNAD: 80.000 inkl moms privatperson. 90.000 kr exkl moms för företag.

PLATS: Gärdshotellet Lilla Sörgården på Färingsö, Ekerö utanför Stockholm. Vi bor i hemtrevliga rum i lantlig miljö, med vacker natur och trädgård. Det finns även egen tid för vila, reflektion, tid i naturen, promenad, bad i sjön.

KOST: Vi serveras hemlagad vegetarisk kost.

RESA: Med bil tar det ca 30 minuter från Brommaplan. Med buss från Brommaplan ca 1 tim och 15 minuter.

AMÄLAN: Fyll i intresseanmälan på hemsidan. Så kontaktar jag dig.

UTBILDARE: Ingrid Thorngren är utbildningsledare och Lisa Hjulström är med som assisterande ledare.

Varmt välkommen, jag ser fram emot att mötas, /Ingrid