

# Askeladden Ressurssenter 4596 EIKEN

Telefon resepsjon: 38 70 75 10  
Telefon kontor: 38 70 75 12  
Telefaks: 38 70 75 11  
Helga Åkre Nøkland: 41 63 16 10  
Lisa Eiken: 47 75 95 98  
post@askeladdsenter.no  
www.askeladdsenter.no



## Dere har mulighet for:

- Turgåing i flott terreng
- Bading på stranda når været tillater det
- Varmtvannsbasseng med instruksjon
- Avspenningsøvelser
- Kanopadling
- Senke skuldrene, nyte peisvarmen og få servering fra husets kaffebar



# ASKELOADDEN RESSURSSENTER

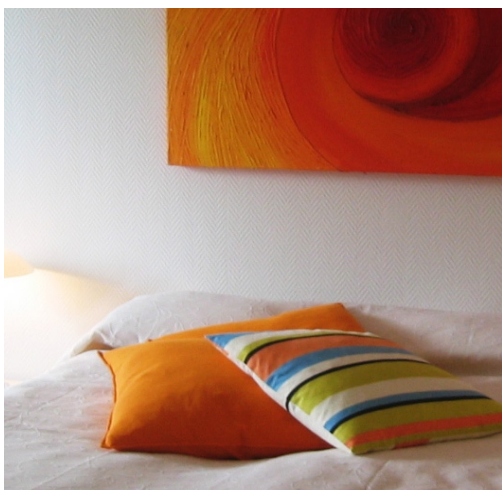
## Inspirasjon for ditt Lag eller din Organisasjon



**"Menneskene bygger for  
mange murer  
og for få  
broer"**

**Isaac Newton  
Engelsk matematiker og fysiker**

## Bedre relasjoner - Bedre hverdag



## Tema for kurs og foredrag:

- Er jeg noe verdt for meg selv og for andre?
- Hvordan kan vi samarbeide enda bedre?
- Kommunikasjonens magi.
- Hvordan unngå å bli fanget av "Stresstrollet"?
- Hvordan beholde gleden i det frivillige arbeidet?
- Motivasjon, livslyst og arbeidsglede.
- Entusiasmens hemmelighet.
- Hvordan ta vare på seg selv som pårørende?

## Varighet:

Kurs en dag fra kl. 09.00 -15.00.

Kveldsforedrag.

## Pris:

Kurs en dag kr. 6.000,-

Kveldsforedrag kr. 4.000,-

Vi kan også tilby servering.

## Hvor holdes kursene?

Askeladden Ressurssenter ligger i Eiken i Hægebostad kommune.

I utgangspunktet holdes kurs og foredrag her, men vi kommer gjerne til dere etter nærmere avtale.

Kursholder er daglig leder og familierapeut Helga Åkre Nøkland.

*"Det er en kunst å bli menneske."*

*Friedrich von Hardenberg  
tysk forfatter*