

Lær at tænke med hjertet

Coach og lykkeekspert Nathalie Dahl starter et kompetencecenter, som skal hjælpe folk med at skabe glæde, mening og succes i deres liv.

Nina Vibe Petersen
nvpe@fyens.dk

Man skal kende sig selv og ikke udelukkende træffe logiske beslutninger med hjernen, hvis man skal være lykkelig.

Det mener Nathalie Dahl, der er lykkeekspert og coach i firmaet Anturi Life Coaching, hvor hun hjælper folk med at finde deres rette vej.

Nu går hun et skridt videre og opretter Anturi Compassion Center. Det er en læringsplatform, hvor hun sammen med undervisere vil arrangere workshops og foredrag, der skal hjælpe primært virksomhedsledere og medarbejdere med at opbygge og forstærke mental sundhed. Anturi Compassion Center laver skræddersyede forløb, som består af forskellige workshops, kurser, foredrag og individuelle sessioner.

- Der findes ikke noget tilsvarende i Danmark, siger Nathalie Dahl om Anturi



Compassion Center, der har fokus på det hele menneske. Derfor arbejdes der med at

skabe balance mellem hjernen og hjertet. - For mig er det klart; det

vigtigste er at kende sig selv og forstå vores krop. Man kan ikke beslutte alt med kun logistiske konklusioner. Man skal have hjertet og fø-

Når Compassion er del af centrets navn, skyldes det, at 'compassion' udover sin egen betydning også består af ordenen 'passion' og 'compas'. - Alle tre begreber er væsentlige i at skabe et godt liv for sig selv og andre ved at være medfølelsende, passionerede og vide, hvilken retning man skal gå, siger Nathalie Dahl.

lelserne med. Derfor laver jeg centret for at forene hjertet og hjernen, siger Nathalie Dahl.

Gammelt og nyt

I Anturi Compassion Center vil ældgammel viden og teknikker blive kombineret med de nyeste tendenser.

En af inspiratorerne er den tibetanske professor Dr. Pas-sang Thopchen, som Nathalie Dahl er blevet personligt undervist af.

- Han lærte mig, hvordan vores tanker påvirker kroppen, så vi får fysiske symptomer, og han lærte mig at forebygge sygdomme, og han har givet mig en forståelse for, hvad man skal gøre, hvis sygdomme opstår, siger Nathalie Dahl.

- Anturi Compassion Center er også et stærk netværk- et frugtbart samarbejde mellem flere selvstændige virksomheder - hvor parterne mødes en gang om måneden for at udvikle og forbedre deres undervisning samt at udveksle deres viden og erfaringer med hinanden. På den måde hjælper de hinanden med Anturi Compassion Centers projekt og deres egne projekter, siger Nathalie Dahl, der stadig tilbyder individuel coaching om både private og arbejdsmæssige forhold fra kontoret i Vis-senbjerg.

Skal du i 10. klasse?

Åbent Hus 30. sep '18

Besøg os på efterskolernes dag Praktisk & erhvervsrettet kostskole

Game Design | CARE | Gastronomi | Ridelinje

www.sydfynsfrifagsskole.dk
Tlf: 6223 1328

Sydfyns Fri Fagsskole

ALT ER VAND VED SIDEN AF ÆRØ

GRATIS FÆRGE TIL ÆRØ BIL OG PASSAGERER 1/1 inkl. i alle priser

September Særligt tilbud

Mandag til torsdag
3 x aftenmenu/buffet
3 x morgenbuffet
Byvandring med lokalguide
Billet til Marstal Søfartsmuseum
Levende musik og dans onsdag

KUN 1.995,- pr. person Spar 60%

FRA 1.495,- pr. pers. **Miniferie 3 dage**
2 x morgenbuffet
2 x aftenmenu/buffet

Announcekode: F34
(Benyttes ved bestilling)
Indendørs swimmingpool (Åben maj til september)
Dejlig solterrace (m. 2 petanquebaner)
Lyse værelser
Elevator
Udlejning af nye cykler

Ærø Hotel
* Weekendtilæg kr. 100,- pr. pers. pr. nat
Priser er pr. pers. ved 2 pers. i samme værelse

Torsdag til søndag
3 x aftenmenu/buffet
3 x morgenbuffet
Guidet bustur Ærø rundt
Byvandring i Ærøskøbing
1 x 3 retters menu inkl. husets øl/vand/vin lørdag aften

KUN 2.145,- pr. person Spar 60%

FRA 1.695,- pr. pers. **Cykelferie med det hele 3 dage**
2 x aftenmenu/buffet
2 x morgenbuffet
1 dags cykelleje
m. fuld forplejning

Se flere spændende ophold, bla. weekendophold med levende musik og dans, på www.ÆrøHotel.dk | Book ophold på tlf. 6253 2406 eller info@aerohotel.dk

Brød og kager med passion og kærlighed

• Alt bagt fra bunden
• Langtidshævet stenovnsbrød
• Alt i fest- og kransekager

Åbningstider:
Mandag - onsdag: 6.00 - 17.30
Lørdag - søndag: 6.00 - 16.00

Byens Bager Broby

Stationsvej 17 · 5672 Broby · Tlf. 62 63 12 00
www.byens-bager.dk

Haarby Hallerne

- Varmtvandsbassin Svømmehal - Fitness - Sport - Café
- Børnebassin
- 25 m bassin
- fitness
- Sport
- Café

HAARBY - HALLERNE

Svinget 1 - 5683 Haarby - Tlf. 6473 1694 - www.haarby-hallerne.dk

Følg os på