



Anti-Stress Workshop på Quantum Care Center i Lellinge
Kontakt os for nærmere oplysninger om kursusdatoer
 (Workshoppen kan udvides med 3 dage for dem, der måtte være interesseret)

Steen Hansen, direktør i Social- og Sundhedsforvaltningen i Helsingør:

“...Det er sjældent, du får både kost, gode omgivelser og professional rådgivning – alt sammen knyttet sammen i en meningsfuld helhed.”

Mads Thomsen, partner i revisionsfirmaet Grant Thornton:
 “Quantum Care Center har givet mig gode værktøjer til at håndtere stress-situationer.”

Program 1. dag

Tid	Session	Instruktør	Indhold
9.15 – 10.00	Velkomst og introduktion	Jet I. Thurmann	Introduktion af undervisere, deltagere og QCC-paradigmet
10.00 – 10.10	Pause		(omklædning)
10.10 – 11.10	Yoga		Teori + yogaøvelser
11.10 – 11.25	Pause		Frugt, kardemommekaffe og vata-te
11.25 – 12.25	Meditationsforedrag	Jet Izabella Thurmann	Deepak Chopra's Primordial Sound Meditation + vejtrækningsøvelser
12.30 – 14.00	Frokost	Jet Izabella Thurmann / Marianne D. Jensen	Information om ayurvedisk mad I
14.00 – 15.00	Hot tub		Udendørs spa – opvarmet med brænde
15.00 – 15.15	Pause		Kardemommekaffe, vata-te og kage
15.15 – 16.45	Arbejde med dine livsværdier	Hege Chr. Knutsen	Værktøjer til stresshåndtering
16.45 – 18.15	Hold 1: Ayurvedisk Panchakarma massage	Behandlere	Individuelle sessioner
16.45 – 18.15	Hold 2: Stresshåndtering – med NLP	Hege Chr. Knutsen	Arbejde med sind og stress samt indre kommunikation
18.15 – 18.25	Pause		
18.25 – 18.40	Afspænding	Jet Izabella Thurmann / Hege Chr. Knutsen	Kontakt til din underbevidsthed (højre og venstre hjernehalvdel)
18.40 – 19.15	Pause		Drinks: Champagne
19.15 –	Ayurvedisk eller fransk middag med vin, saft eller vand	Jet Izabella Thurmann	Information om ayurvedisk og fransk madlavning II
Ca. 20.30 –	Musikalsk indslag		

Quantum Care Center ApS

Gammel. Lellingegaard ~ Bakkeleddet 9 ~ Lellinge ~ DK-4600 Køge

Tlf.: +45 56 82 08 73 ~ Fax: +45 56 82 02 74

E-mail: jet@quantumcarecenter.com

Web: <http://www.quantumcarecenter.com>

SE nr. 20324694

Program 2. dag

Tid	Session	Instruktør	Indhold
8.45 – 9.30	Yoga		Yogaøvelser
9.30 – 9.40	Pause		Omlædning
9.40 – 10.00	Meditation	Jet Izabella Thurmann	Guidning og meditation
10.00 - 10.15	Pause		Frugt, kardemommekaffe, vata-te
10.15 – 12.15	Foredrag: “A new Mindset for Our Times”	Michael U. Ben-Eli	De fem centrale principper for bæredygtighed – en ny ramme
12.15 – 13.45	Frokost	Jet Izabella Thurmann	Information om ayurvedisk mad III
13.45 -14.45	Hot tub		Udendørs spa – opvarmet med brænde
14.45 – 16.15	Hold 2: Ayurvedisk Panchakarma massage	Behandlere	Individuelle sessioner
14.45 – 16.15	Hold 1: Stresshåndtering– med NLP	Hege Chr. Knutsen	Arbejde med sind og stress samt indre kommunikation
16.15 - 16.30	Pause		Kardemommekaffe, vata-te og kage
16.30 – 17.30	Foredrag om AyurVeda – livets videnskab	Jet Izabella Thurmann	Teorien bag AyurVeda og ayurvedisk pulsdiggnose
17.30 - 17.40	Pause		
17.40 – 18.40	Fremtidig implementering af værktøjer Evaluering og afslutning af workshoppen	Jet Izabella Thurmann	Minihandleplan, refleksioner, spørgeskemaer - ”overraskelse” – information om fremtidige tiltag

Workshoppen kan udvides med 3 dage for dem, der måtte være interesseret

Middag for dem, der deltager i den udvidede workshop.



Quantum Care Center ApS

Gammel. Lellingegaard ~ Bakkeleddet 9 ~ Lellinge ~ DK-4600 Køge

Tlf.: +45 56 82 08 73 ~ Fax: +45 56 82 02 74

E-mail: jet@quantumcarecenter.com

Web: <http://www.quantumcarecenter.com>

SE nr. 20324694

Workshop Team:

Jet Izabella Thurmann – Leder og ejer af et internationalt firma gennem mange år. Jet har studeret AyurVeda hos den berømte professor Dr. Vasant Lad, New Mexico, og hun er desuden uddannet meditations- og yogalærer hos Deepak Chopra i Californien. Endelig er hun uddannet NLP Master Practitioner og psykoterapeut med speciale i trance og hypnose.

Marianne D. Jensen – Bachelor i ernæring med speciale i sundhedskommunikation. Ansat som kok og rådgiver på Quantum Care Center.

Hege Chr. Knutsen – Har en universitetsgrad i samfundsvidenskab. Hun er endvidere NLP Master Practitioner og coach og organiserer workshops og arbejder som underviser inden for NLP og coaching.

Michael U. Ben- Eli, Ph.D., CyberTec Consulting Group, New York. – Har i de sidste 30 år arbejdet inden for global miljøpolitik og bæredygtig udvikling. Han har arbejdet for F. N., Verdensbanken, USA, canadiske, russiske, brasilianske, østrigske og tyske regeringsinstitutioner og organisationer. Se vedlagte biografi og Rapport om bæredygtighed.

Pris: 6.500,00 DKK svarende til 1.154,86 USD (kurs pr. 1. juni 2007) pr. dag inklusiv behandling og måltider. Bedes indbetalt på vor konto nr: 5190 1532120 inden for nedennævnte tidsfrist og til gældende kurs på betalingsdagen.

Tilmelding bedes sendt senest 1 måned før kursusstart pr. mail til jet@quantumcarecenter.com

Der tages forbehold for ændringer i programmet.

Workshoppen kan udvides til 5 dage med følgende valgmuligheder:

Du kan vælge en endags workshop med John Turner, der arbejder som teaterdirektør i London. Han vil lære dig om kropsbevidsthed og kropssprog. John Turner underviser skuespillere i disse teknikker og er en meget spændende og spirituel underviser (se vedlagte biografi).

Du kan også få lejlighed til at møde Lena Bjørn, som vil lære dig om historiefortælling i organisationer. Lena Bjørn er skuespiller fra Dacapo Teatret i Danmark. Hun har studeret historiefortælling i England og Sydafrika. I dag underviser hun i historiefortælling i flere offentlige og private sektorer (se vedlagte biografi).

Vi tilbyder desuden personlige konsultationer i ayurvedisk pulsdiggnose. AyurVeda er nøglen til at identificere balance og ubalance i kroppen, dvs. den balance vi blev født med og den ubalance de fleste af os sandsynligvis har i dag. Det er muligt at måle ubalance ved hjælp af ayurvedisk pulsdiggnose, og på basis heraf vil den ayurvediske rådgiver vejlede dig om kost, urter, eventuelle livsstilsændringer, osv. Alt sammen med henblik på at vende tilbage til den balance, du havde ved fødslen, og bringe dig tilbage til en mere harmonisk tilstand i krop, sind og sjæl.

Quantum Care Center ApS

Gammel. Lellingegaard ~ Bakkeleddet 9 ~ Lellinge ~ DK-4600 Køge

Tlf.: +45 56 82 08 73 ~ Fax: +45 56 82 02 74

E-mail: jet@quantumcarecenter.com

Web: <http://www.quantumcarecenter.com>

SE nr. 20324694

Du kan lære Deepak Chopra's Primordial Sound Meditation (urlydsmeditation) og få dit eget personlige mantra, slappe af på vores vidunderlige herregård og gå ture i den smukke natur, du kan dyrke yoga, komme i spabad, få ayurvedisk Panchakarma massage og nyde ayurvedisk mad som de andre dage.

Vi udfører forskellige former for massage, f.eks. ayurvedisk massage og afspændingsmassage. Der vil desuden være mulighed for at få en dybere behandling med Panchakarma-massage over flere dage.

Du kan også vælge nogle arrangementer i København, f.eks.:

- Guidet tur i det nyopførte Operahus i København
- Opera/ballet/koncert
- Besøg i København (middag inkluderet)
- Besøg på Vikingeskibsmuseet i Roskilde
- Besøg på Amalienborg Slot – Residens for Dronning Margrethe
- Besøg på Rosenborg Slot

<http://www.visitdenmark.dk/siteforside.htm>



You have to be to share - Yet, you have to share to be.

Univers = One vers

Quantum Care Center ApS

Gammel. Lellingegaard ~ Bakkeleddet 9 ~ Lellinge ~ DK-4600 Køge

Tlf.: +45 56 82 08 73 ~ Fax: +45 56 82 02 74

E-mail: jet@quantumcarecenter.com

Web: <http://www.quantumcarecenter.com>

SE nr. 20324694

Biografi for Michael U. Ben-Eli



Michael Ben-Eli er en international rådgiver inden for ledelse og organisation. Han fokuserer på strategisk udvikling, organisationsopbygning, bæredygtighed og forandringsledelse. Han er uddannet fra Architectural Association i London, har erhvervet sin Ph.D på Institute of Cybernetics på Brunel Universitet, og var nær kompagnon til R. Buckminster Fuller, som han har samarbejdet med på en række projekter inden for forskning omkring avancerede struktursystemer og undersøgelse af emner relateret til teknologiledelse og globale ressourcer med henblik på en bæredygtig fremtid.

Dr. Ben-Eli var en pioner i anvendelsen af System Tænkning og kybernetik i ledelse og organisation. Gennem årene har han arbejdet med problematikker inden for syntetiseringsstrategi mange steder i verden og i forskellige sammenhænge fra små højteknologiske virksomheder til multinationale koncerner, produktionsvirksomheder, finansielle institutioner, sundhedsvirksomheder, regeringsorganer, nationale regeringskontorer og internationale multilaterale organisationer.

Gennem de seneste år har han primært arbejdet med emner relateret til bæredygtighed og bæredygtig udvikling. Med et stærkt engagement i Fullers tanker (kybernetik) har Dr. Michael Ben-Eli fokuseret på sin mission om at hjælpe virksomhedsledere og ledere inden for regeringer og andre samfundsinstitutioner til at sætte skub i en fredelig, verdensomspændende overgang til en bæredygtig fremtid. Han er grundlægger af *Sustainability Initiatives*, et netværk af aktiviteter, som er etableret for nylig med henblik på at lette overgangen til bæredygtige principper inden for den offentlige såvel som den private sektor.

Quantum Care Center ApS

Gammel. Lellingegaard ~ Bakkeledet 9 ~ Lellinge ~ DK-4600 Køge

Tlf.: +45 56 82 08 73 ~ Fax: +45 56 82 02 74

E-mail: jet@quantumcarecenter.com

Web: <http://www.quantumcarecenter.com>

SE nr. 20324694

Rapport om bæredygtighed af Michael U. Ben-Eli

De fem centrale principper for bæredygtighed

En ny ramme

At omdanne verdensøkonomien til en bæredygtig platform udgør den vigtigste udfordring i det 21. århundrede. Denne udfordring er af hidtil uhørt omfang. Den forudsætter et fundamentalt skift bevidsthedsmæssigt såvel som handlingmæssigt. Der er behov for en ny vision, en ny drøm og nye tilgange til at forme og udvikle en ny virkelighed.

Hvis vi er seriøse i bestræbelserne for at sikre en bæredygtig fremtid, skal vi følge et sæt strenge principper, der har bæredygtighed som en konstant basis. De principper, der præsenteres her, blev udviklet til dette formål. De blev for nylig videreudviklet efter en 6 ugers dialog, som blev gennemført på the Buckminster Fuller Institutes hjemmeside (www.bfi.org) med deltagelse af næsten tusinde mennesker fra hele verden.

Principperne er formuleret generelt men kan få specifik funktionsdygtig betydning i relation til særlige sektorer i økonomien, udviklingsemner, forretningsstrategier, investeringsvejledninger eller individuelle initiativer. De udtrykkes i relation til fem fundamentale områder:

- **Materialeområdet:** Grundlaget for at styre flowet for materialer og energi, som er grundlaget for eksistens.
- **Det økonomiske område:** En vejledende ramme for at økonomisere med og styre værdier.
- **Livsområdet:** Grundlaget for passende adfærd i biosfæren.
- **Det sociale område:** Grundlaget for socialt samspil.
- **Det spirituelle område:** Identificerer den nødvendige holdningsmæssige orientering og udgør grundlaget for en universel moralkodeks.

Resultatet er fem grundlæggende principper, hver især med deres afledte politik og operationelle konsekvenser. Principperne er fundamentalt systemiske af natur, hvilket betyder, at hvert enkelt princip påvirker alle de andre og omvendt er påvirket af de andre.

Quantum Care Center ApS

Gammel. Lellingegaard ~ Bakkeleddet 9 ~ Lellinge ~ DK-4600 Køge

Tlf.: +45 56 82 08 73 ~ Fax: +45 56 82 02 74

E-mail: jet@quantumcarecenter.com

Web: <http://www.quantumcarecenter.com>

SE nr. 20324694

Dr. Ben-Eli har for nylig gennemført præsentation af og seminarer vedrørende bæredygtighed og principperne for bæredygtighed på følgende lokaliteter:

- *The World Bank. Washington, DC.*
- *SustainAbility. London, England.*
- *The Global Environment Facility. Washington, DC.*
- *Key Stone Center, Colorado. (At San Jose, Costa Rica).*
- *World Bank Institute. Washington, D.C.*
- *MIT, Leadership Forum. Cambridge, Massachusetts.*
- *The Boeing Leadership Forum. St. Louis, Mo.*
- *Center for Sustainable Human Development. San Jose, Costa Rica.*
- *The Green Building Society. Houston, TX.*
- *The Central European University. Budapest, Hungary.*
- *The Center for Environmental Economics, St. Gallen University. St. Gallen, Switzerland.*
- *Preus-Kune. Miami, FLA.*
- *The Omega Institute at The Crossing. Austin, TX.*
- *The New School University. New York, NY.*
- *Nuclear Waste Management Organization. Toronto, Canada.*
- *University College London. London, England.*
- *EUROMED Marseille, School of Management. Marseille, France.*
- *University of Geneva, MBA program. Geneva, Switzerland.*
- *Inter-American University. San Juan, Puerto Rico.*
- *The Human Forum, Alliance for the New Humanity. San Juan, Puerto Rico.*
- *Mythic Journeys 06, Atlanta, Ga*
- *The World Wisdom Alliance, Club of Budapest. Toronto, Canada*

Quantum Care Center ApS

Gammel. Lellingegaard ~ Bakkeleddet 9 ~ Lellinge ~ DK-4600 Køge

Tlf.: +45 56 82 08 73 ~ Fax: +45 56 82 02 74

E-mail: jet@quantumcarecenter.com

Web: <http://www.quantumcarecenter.com>

SE nr. 20324694

Biografi for John Turner

JOHN TURNER PERCEPTIONS

jt.perceptions@zen.co.uk
Tlf.: 0044 (0)1462 895722



*En virkelig opdagelsesrejse består ikke i at se nye landskaber,
men i at se med nye øjne.*

MARCEL PROUST

John Turner er en erfaren underviser, international foredragsholder og forfatter, når det handler om oprindelsen og udviklingen af verdensteateret og anvendelsen heraf til personlig udvikling for moderne kunstnere, artister og folk fra alle samfundslag.

Med en uddannelse som teaterdirektør (Drama Centre, London), inden for verdensteater (Rose Bruford / Template Foundation) og med mere end 25 års erfaring inden for esoterisk, helligt teater og teater relateret til personlig udvikling er John en førende ekspert i verdensteater. Han har desuden udviklet en videregående teateruddannelse og har endvidere udviklet nye koncepter inden for teateruddannelse på voksenniveau (over 16 år). John var grundlægger og ledende underviser på Mosaic Academy of Theatre, en deltids teaterskole, som tilbyder videreuddannelse, erhvervs- og samfundsprogrammer i teaterkunst. Hans bog *"The Tear - Insights into World Theatre"* udkom i 2002 og han er p.t. i gang med at færdiggøre sin anden bog med titlen *"The Human Performer – the undiscovered self"*.

John var medstifter af et nyt program - sundhed-gennem-bevægelse, som nu anvendes i teater- og danseundervisning kendt verden over som Electrobics. Dette indebærer gennemførelse af en 3-årig undersøgelse af fysiologien og virkningerne af bevægelse som behandling, regulering og forbedring af kroppens sundhedstilstand. Dette bevægelsesprogram blev introduceret hos Pineapple Studios, London, i 1985, og der har nu været gennemført programmer internationalt i 15 lande.

John har leveret undervisning af høj kvalitet, undervisningsprogrammer og teaterworkshops, præsentationsteknik, kropssprog og andre tilsvarende aktiviteter gennem de sidste femogtyve år i Tyskland, Holland, USA, Canada, Grækenland, Israel, Danmark, Irland og England. Hans tilgang til arbejdet er motiveret af en dyb og vedvarende stræben efter menneskelig genialitet i alle dets forskellige aspekter. Han er af den inderlige overbevisning, at vi kan meget mere, end vi tror, og at vi alle må række ud efter det latente potentiale, vi har i os. Hans programmer er rejser i og udforskning af menneskelig kunst, udtryk og personligt teater og egner sig for mennesker i alle aldre og med forskellig baggrund.

Quantum Care Center ApS

Gammel. Lellingegaard ~ Bakkeleddet 9 ~ Lellinge ~ DK-4600 Køge

Tlf.: +45 56 82 08 73 ~ Fax: +45 56 82 02 74

E-mail: jet@quantumcarecenter.com

Web: <http://www.quantumcarecenter.com>

SE nr. 20324694

WORKSHOP: IMPRESSION MANAGEMENT VED HJÆLP AF PERSONLIGT TEATER OG KROPSSPROG

BESKRIVELSE: Denne workshop omhandler det at bruge og forstå kropsholdning, bevægelse, gestikulation, hastighed og afstand i kommunikation og i forståelsen af andre. Der anvendes træningsmetoder fra verdensteater, såsom japansk Noh og sydøstasiatisk teater, der byder på en række teknikker til at vise og forbedre kropsholdning, måder at komme ind på scenen og forlade scenen på, stemme og projektion samt udvikling af nærvær. Det giver selvsikkerhed og skaber større effektivitet i den personlige fremtræden og måden man fremtræder på over for kunder og andre.

RESULTATER:

- Forbedret selverkendelse
- Selvtillid i kommunikationen med andre
- Større fleksibilitet og empati
- En bredere forståelse af menneskelig adfærd
- Bedre forståelse af helheden

Testimonials

Jeg har søgt efter dette i årevis. Jeg har stor erfaring med dans og teater, men denne workshop har givet mig adgang til den tredjedel, som jeg ikke har været i stand til at nå.

Cornelia Zinckmann

Skolen for Moderne Dans, København

Denne workshop fører mig til en anderledes verden, hvor dagligdagen glemmes, og jeg kan lære og more mig sammen med ligesindede.

Aliceson Pollard

HR-direktør

John håndterer vores spørgsmål behændigt, ikke så meget i form af et svar, men hjælper hver enkelt person til at finde frem til sin egen opfattelse af skønheden i livets levende teater.

Kevin Kielty

Project Director, North American Template

Johns erfaring som teaterinstruktør og –underviser gør det muligt for ham at formidle viden, som er original, særligt i den rolle, som teater kan spille som et redskab til uddannelse, personlig udvikling og frigørelse.

Sander Funneman

Director, Gemrod Stichting, Leiden, Holland

Quantum Care Center ApS

Gammel. Lellingegaard ~ Bakkeleddet 9 ~ Lellinge ~ DK-4600 Køge

Tlf.: +45 56 82 08 73 ~ Fax: +45 56 82 02 74

E-mail: jet@quantumcarecenter.com

Web: <http://www.quantumcarecenter.com>

SE nr. 20324694

Biografi for Lena Bjørn



Lena Bjørn er uddannet fra Institut for Dramaturgi ved Aarhus Universitet og har været professionel skuespiller, instruktør og dramatiker i godt 20 år.

Hun har gennem årene arbejdet med både børne- og voksenteater.

Lena Bjørn startede i 1995 Dacapo Teateret sammen med Lone Thellessen, som tidligere har arbejdet i erhvervslivet. Ideen bag Dacapo Teatret er at anvende teater som et kommunikationsværktøj til at skabe bedre forståelse i store organisationer gennem en levende dialog.

I dag er Lena Bjørn leder af Dacapo Teatrets afdeling for Historiefortælling. Hun tror på, at historier forbinder hverdagslivet med organisationers mål, værdier og visioner. Det er en central del af lederrollen i dag at være i stand til at fortælle en historie. Historien om, hvad det er, virksomheden – afdelingen – teamet skal og vil.

At fortælle historier er en speciel formidlingsform, som rammer både følelsen og intellektet og derved skaber nærvær og engagement. Hvis du kan fortælle en historie om visionen og missionen, så huskes den længe efter, at PowerPoint-præsentationer og facts er glemt.

Quantum Care Center ApS

Gammel. Lellingegaard ~ Bakkeleddet 9 ~ Lellinge ~ DK-4600 Køge

Tlf.: +45 56 82 08 73 ~ Fax: +45 56 82 02 74

E-mail: jet@quantumcarecenter.com

Web: <http://www.quantumcarecenter.com>

SE nr. 20324694