

LGP-husene

LGP-husene er beliggende i et roligt sommerhusområde med udsigt til Flensborg Fjord ved Egernsund i Sønderjylland. **LGP står for:**

Livskvalitet: Hvordan får du mere gejst og mindre stress i din hverdag? **Genopbygning:** Hvordan lærer du at passe bedre på dig selv, – får styr på de signaler kroppen giver? **Personlig velvære:** Hvordan får du skabt en hverdag hvor der er tid til forkælelse, og det du har lyst til?

– Det er præcist hvad LGP-husene handler om. Husene er rene oaser for folk med stress og andre der trænger til en pause i hverdagen. Uanset om årsagen er ens arbejdssituation, parforholdet, lavt selvværd eller for mange kriser på for kort tid, er der hjælp at hente. Vi skaber overblik, motiverer til handling og hjælper med processen til at komme videre, ud fra den situation du er i og ikke mindst de drømme du har for fremtiden.



Konceptet bag LGP-husene

Stress opstår når du har mistet overblikket!

Alle kan miste overblikket og have brug for hjælp i perioder af sit liv. Sygemelding og medicin er ikke vejen frem, hverken for virksomheden, familien eller den der har stress. Der er altid flere grunde til at man går ned med flaget og derfor er det vigtigt at vi ser på **hele** hverdagen, både arbejdsmæssigt og privat. Hvordan er det nu, og hvordan ønsker du det skal være fremover?

Coachingen tager udgangspunkt i de problemer der er, skaber overblik og samtalen udmunder i konkret handlingsplan. Hvad skal der til af ændringer for at du kan få det bedre?

Helkroppsmassage, afspændingsøvelser samt lære om kroppens signaler, giver både ro og energi samt forståelse af kroppens reaktioner i belastede situationer. Er der ønsker om at få hjælp til livsstilsændringer som væggtab, rygestop og lignende, er det bestemt også muligt.

LGP-Consult ☺
Lisbeth G. Petersen

Illerstrandvej 10
6310 Broager

Telefon: 74 44 23 75
Mobil: 40 11 06 59
Fax: 74 44 97 10

lisbeth@lgp-consult.dk
www.lgp-consult.dk



PÅ EN SKALA FRA 0-10
HVORDAN HAR DU DET
?

Tidligere kunder siger:

“Jeg har lært mere om mig selv på 4 dage end på de 27 år jeg har levet” **Mette**

“Da jeg ankom til huset sad jeg i mudder til halsen. Jeg forlod huset med det ene ben foran det andet. Nu kan jeg gå fremtiden i møde og finde glæderne i hverdagen!” **Elli**

“Vi har en tidsregning hjemme hos os: - Før og Efter LGP-huset” **Erling og Inger**

Et ophold i LGP-huset er altid 4 dage. Man kommer parvis, – er man single tager man en ven eller kollega med. Der sættes mange tanker igang, som der skal reflekteres over og snakkes om efterfølgende, derfor **skal** man være 2.

Alle LGP-husene har havudsigt, brændeovn, massagestol, lækre bademiljøer med kar, sauna og stjernehimmel og er smukt indrettet med farver og materialer tilpasset formålet. Der er kræset for detaljerne!

Opholdet er med fuld forplejning, strøm og rengøring. For at komme i betragtning til LGP-Husene skal du udfylde skemaet på hjemmesiden under “bestil et ophold”, det er ganske uforpligtende, og du får hurtigt et svar med forslag til program og pris. ☺

0-5

Til dig der har givet dig selv karakteren mellem 0 og 5 på skalaen fra 0-10:

Du har det dårligt! Svært ved at sove, koncentrere dig, være nærværende. Du er irriteret, negativ, har let til tårer, skælder alt for meget ud, har spændinger i kroppen og har svært ved at se hvordan du kommer ud af situationen. Hverdagen er uoverskuelig. Du har mistet overblikket.

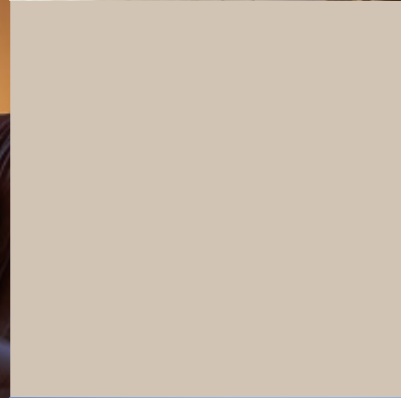
Til dig vil jeg tilbyde **omsorgshuset**



Omsorgshuset er i lyse, afdæmpede, behagelige farver. Her er en ro og harmoni du ellers sjældent møder. Der er virkelig tid til tanker, tid til at "være". Havudsigten er helt speciel. Massagestolen er et kapitel for sig selv, den vugger dig blidt, mens du får zoneterapi som får blodcirkulationen i gang og tilfører ny energi til alle kroppens celler.

Omsorgshuset er det perfekte sted til at finde klarhed over, hvilke ændringer der skal til for at få det bedre her og nu. Vi starter en proces og efter opholdet, er du ikke i tvivl om hvordan du kommer videre, hvad du selv kan gøre og hvad andre kan gøre.

lgp-husene



5-8

Til dig der har givet dig selv en karakter mellem 5 og 8 på skalaen fra 0-10:

Du har det godt, men vil gerne have det bedre. Der er ting/personer/aktiviteter der irriterer dig, gør dig ked af det og hindrer dig i den hverdag du ønsker og drømmer om. Du har selv gjort dig nogle tanker, har selv prøvet at ændre, men det lykkes ikke rigtig. – Mål og konsekvenser er ikke klare.

Til dig vil jeg tilbyde **handlingshuset**



Handlingshuset er stilfuldt indrettet, det er enkelt og smukt. Alt er i sorte og hvide farver, kun brudt af smukke orkideer overalt. Massagestolen kan synkroniseres med den musik du hører, så massagen ændrer sig efter musikken. Saunaen og oasen med italienske liggestole lægger op til dialog.

Handlingshuset har en terrasse og udsigt, der er helt speciel. Du er tæt på naturen, tæt på havet og du vil hurtigt føle fremdrift. Vi flytter fokus fra problemerne til HVAD gør vi ved det! – NU skal der handles!

lgp-husene

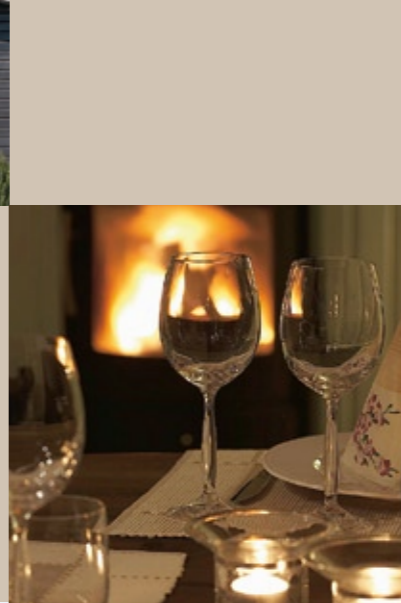


8-10

Til dig der har givet dig selv en karakter mellem 8 og 10 på skalaen fra 0-10:

Du har det rigtig godt, der er styr på hverdagen, job, familie og venner. Du trænger sådan set bare til forkælelse, fordybelse og ro til at nyde din partner - uden forstyrrelser!

Til dig vil jeg tilbyde **wellnesshuset**



Wellnesshuset har plads til begejstring! Stor stue med havudsigt, lækker køkken med alle moderne faciliteter, suite med flot seng, dobbelt dyne, boblebad med havudsigt, infrarød sauna og stjernehimmel. Dette hus er en oplevelse for sig. Det er en belønning, en gave, en kærlighedserklæring!

Wellnesshuset kan også lejes til møder, temadage samt seminarer for mindre grupper, hvor det rekreative er en naturlig del af forløbet. Også her kan individuel coaching og massage indgå. For yderligere information kontakt: lisbeth@lgp-consult.dk

lgp-husene

