






## Ge dig själv en gåva för att du behöver och är värd en stund med dig själv i fokus. Du får hjälp att skapa fokus!

Du får njuta av en övernattning inkl frukost för en person i **Norra Kungliga flygeln**, i rum *Mormor* eller *Mattias*. Din vistelse kompletteras med **1,5 timmes personlig coachning och kreativt utforskande** tillsammans med mig, Karin. Vi börjar med guidad meditation, landar i stunden. Därefter utforskar vi dina tankar, känslor och möjligheter genom kreativt skapande med akrylmåleri. Inga förkunskaper behövs – här finns inget rätt eller fel, bara utrymme för nyfikenhet, reflektion och inspiration.
En möjlighet att stanna upp, fylla på med ny energi och kanske upptäcka något nytt hos dig själv.

## Välkommen till en unik miljö, en kulturhistorisk plats vi vill dela med dig

Hälsar Karin med familj som driver HovaPrästgård BnB
www.hovaprastgard.se
Vill du ha tips på utflyktsmål tveka inte att höra av dig



**Pris: 2900kr** inklusive ett erbjudande:
**800kr för natt nummer två (2)**

**Värde 450kr**

Dubbelsäng, inkl sänglinne och handdukar

*Ordinarie pris 1250kr*

Jag heter Karin Axzell Nymark och bor numera i Hova med min familj, hästen Cotte och katterna Lill-Lis och FindusChanel. Vi flyttade hit fg år efter 25år på Ingarö. Livet har alltid fascinerat mig (vid tonåren fanns mycket existentiell ångest och jag läste mina första självhjälpsböcker *Älska dig själv* och *Sikta mot stjärnorna*) – människors berättelser, våra vägval och det inom oss som väntar på att bli upptäckt.
Min egen resa inom personlig utveckling började i slutet av 1900-talet. Den tog sin början i en återkommande mardröm som jag många år senare kom att förstå på ett nytt sätt genom min roll som symbolpedagog.
Som coach arbetar jag med personlig utveckling utifrån psykosyntes och symbolpedagogik. Med samtal, reflektion, meditation och kreativa uttryck utforskar vi tillsammans tankar, känslor och nya perspektiv.
Du behöver inte ha alla svar eller veta exakt vart du är på väg. Vi börjar där du befinner dig just nu – med nyfikenhet på vad som kan växa, förändras eller ta form i ditt liv.
Kanske är det dags att ge dig själv en stund. Att stanna upp, lyssna inåt och hitta ny inspiration.

Jag ser fram emot att möta dig här på HovaPrästgård!
**Karin Axzell Nymark**
Coach • Symbolpedagog • Officiant • Konsult inom ekonomi- och verksamhetsstyrning och arbetar idag inom Beredskap och kontinuitetshantering

Hova Prästgård – en plats för möten, vila, eftertanke och nya perspektiv