

# Workation - Biznes & Joga

Karkonosze, 22 - 24.03.2024

## Daj sobie czas i przestrzeń na pracę nad własną firmą

Wiemy, jak trudne jest wygospodarowanie czasu na pracę nad własną działalnością, obmyślenie strategii, nowych produktów czy usług. Podczas tych 3 dni oderwiesz się od innych obowiązków i pod okiem mentorki dolejesz paliwa do swojego biznesu.



## Joga i zajęcia stress less, dadzą Ci wytchnienie

Wszystkie zasuwamy. Pracujemy, opiekujemy się dziećmi, planujemy życie rodzinne. Ten wyjazd nie ma być kolejnym pracującym weekendem. To też chwila na oddech. Medytacja, joga, zajęcia stress less - to wszystko pozwoli Ci się zresetować.



## Kobieca energia w otoczeniu przyrody

Podczas warsztatów otrzymasz pozytywny kop energetyczny, mnóstwo inspiracji i wsparcia od innych kobiet, które mierzą się z podobnymi wyzwaniem. Jeśli dodasz do tego piękne otoczenie i pyszne jedzenie to otrzymasz weekend idealny.



## Dla kogo?

**Ten wyjazd skierowany jest do wszystkich kobiet, które prowadzą własny biznes i chcą go rozwijać na własnych zasadach.**

Nie ma znaczenia, czy jesteś na początku swojej biznesowej drogi, czy jesteś już doświadczoną przedsiębiorczynią.

Warsztaty będą przygotowane w taki sposób, aby każdy zrealizował na nich swój własny cel.

Spotkamy się w małym gronie - maksymalnie 10 uczestniczek, dzięki czemu będzie kameralnie i przyjaźnie.

## Co zyskasz dzięki tym warsztatom?

**Będziesz mieć odpowiednie warunki do pracy nad własnym biznesem.**

Wiem jak to wygląda w codzienności - ciągle gonią nas projekty, coś nas rozprasza, a wieczorami padamy do łóżek i nigdy nie ma odpowiedniego czasu nad tym, aby zadbać o swoją firmę.

Tutaj będziesz mieć ciszę, spokój, wsparcie mentorki i innych kobiet i jasno postawiony cel.

**Spojrzysz na swoją firmę z innej perspektywy**

Czasami trudno nam myśleć racjonalnie o własnej firmie. Nie wiemy już co jest dobre, a co nie. Czujemy się wypalone, walczymy ze syndromem oszusta.

Na te wszystkie problemy najlepsze jest wsparcie innych osób. Tutaj będziesz mogła liczyć na pomoc ekspertki, ale również wymianę doświadczeń z kobietami, które są w podobnej sytuacji do Twojej.

**Odnajdziesz drogę do prowadzenia biznesu na swoich zasadach**

Dlatego nie będziemy ograniczać się do żadnych ram, ale pomożemy Ci dopasować takie rozwiązania, które będą odpowiednie do Twojej sytuacji.



**Nauczysz się radzić ze stresem**

Stres jest pogromcą kobiecych biznesów. Podczas tych warsztatów otrzymasz również wsparcie w tym zakresie i poznasz różne metody, które będą Ci pomagać na co dzień.

**Zadbasz o balans - to Twoje paliwo!**

Najważniejsze jest jednak to, że jeśli w rozwoju firmy zapominamy o sobie, to ostatecznie...zamykamy firmy.

Musimy mieć siły do działania.

Dlatego te warsztaty to również czas dla Ciebie - praktyka jogi i poranna medytacja to najlepszy prezent jaki możesz zrobić swojemu ciału... i swojej głowie.

**Spędzisz weekend w pięknej okolicy**

Do tego niesamowicie klimatyczny dom w którym będziemy mieszkać (cały tylko dla nas), pyszne wegetariańskie jedzenie i otoczenie Karkonoszy - czego chcieć więcej?



## Poznaj nasz duet!

Cześć! Z tej strony Alicja Rabiej i Marta Dembińska. Kilka miesięcy temu połączyły nas... joga i biznes. Okazało się, że obie potrzebujemy wzajemnie swojego wsparcia i doskonale się dopełniamy.

**Postanowiłyśmy zorganizować wspólnie warsztat, aby podzielić się z innymi kobietami naszymi doświadczeniami.**



**Alicja Rabiej** - prowadzę studio jogi "Sattva Joga Studio", uczę medytacji i pokazuję, jak radzić sobie ze stresem.

Swoją przygodę z jogą rozpoczęłam w 2009 roku. Od wielu lat zgłębiłam wartości i jakości charakterystyczne dla metody BKS Iyngara. Do tej pory pamiętam chwilę, kiedy po raz pierwszy w trakcie praktyki zaobserwowałam, że nie jestem swoimi myślami i mam na nie wpływ. To było takie odkrywcze!

W 2015 pojawiła się w moim życiu Vinyasa Yoga i poznałam medytację w ruchu, która z kolei obudziła we mnie świadomość oddechu i jego synchronizacji z ruchem.

Czuąc potrzebę rozwoju i nauki nowych rzeczy trafiłam na Ashtanga Vinyasa Yoga która pokazała mi, że joga może być też dużym wysiłkiem fizycznym dla naszego ciała, ale i trudną nauką odpuszczania.

Jestem też adeptką rocznej szkoły medytacji buddyjskiej Loving Kindness, która jak nic innego pokazała mi co to znaczy życzliwość wobec siebie i akceptacja dla siebie i swoich słabości w każdej sytuacji.

Chcę Ci pokazać, jak joga może Ci pomóc w lepszym życiu.

Na warsztatach doświadczysz różnych metod, ale mój cel będzie jeden - chcę, abyś zresetowała głowę i dała dużo czułości swojemu ciału.



**Marta Dembińska** - wspieram kobiety w prowadzeniu dochodowych biznesów, prowadzę agencję Kompas Marki

Marketingiem i sprzedażą zajmuję się już od 2016 roku, a w 2020 roku powstał Kompas Marki - czyli moja butikowa agencja marketingowa.

Na co dzień współpracuję z kobietami, które chcą rozwijać swoje firmy. Jestem strategką marki, mentorką biznesową i specjalistką od marketingu online.

Wiem, że biznes online to często droga z wieloma przeszkodami. Pracując z kobietami, uczę ich, jak dopasować plan działania do swoich możliwości oraz jak działać na własnych zasadach.

Nie lubię marketingowej ściemy, za to bardzo lubię pracować na wartościach. Wierzę, że każda z nas jest wyjątkowa i to właśnie jest naszym największym wyróżnikiem.

Warsztaty ze mną będą bardzo unikatowe i indywidualne. Każda z uczestniczek będzie pracować nad swoim własnym wyzwaniem.

Możesz liczyć na moje wsparcie w zakresie strategiczno-koncepcyjnym oraz podpowiedzi praktyczne i techniczne, związane z narzędziami marketingowymi.

Mam nadzieję, że każda z uczestniczek z moją pomocą osiągnie swój własny cel.

# Co będziemy robić?

## Praktyka jogi i medytacja oraz warsztaty "Stress less"

W trakcie naszego wyjazdu zadbam o przestrzeń, w której będziesz mogła przestawić zwrotnice z trybu "walcz i uciekaj" na tryb "jestem w pełni obecna tu i teraz z tym co jest".

Czego możesz się nauczyć/ doświadczyć w trakcie?

- jak poczuć spokój i opanowanie
- jak poprawić swój stan energetyczny w ciągu dnia
- jak zadbać o siebie w momentach silnego przemęczenia lub niechęci do osiągnięcia swoich celów
- jak zauważać swoją drogę do celu i czerpać zadowolenie z małych sukcesów
- jak radzić sobie ze swoimi wypieranymi, bądź odsuwanymi na bok nawracającymi emocjami

Dla każdej, która pragnie w życiu zmian, która chce doświadczyć czegoś nowego, która chce w życiu poczuć wewnętrzny spokój i pogodę ducha. Nieważne w jakim momencie życia się znajdujesz, tutaj, w tej przestrzeni możesz odnaleźć coś dla siebie.

Codziennie będę na Ciebie czekać z jogą dynamiczną oraz restoratywną, pranajamą (ćwiczenia oddechowe) oraz medytacją, które są wspianymi technikami radzenia sobie ze stresem.

Podczas warsztatów "Stress less" nauczę Cię, jak ich używać. Pomogę Ci zobaczyć, która metoda jest na ten moment najlepsza dla Ciebie. Będziemy używać do tego naszego dziennika, aby zaobserwować nasze osobiste schematy myślenia, które utrudniają nam realizację osobistych celów.

## Warsztaty "Mapa marzeń"

Przepiękna praktyka na nowy rok, ujęta w formie graficznej, aby wysłać naszą intencję w świat.

Zawieszona przy łóżku będzie codziennie przypominała Ci o tym czego najbardziej pragniesz.

Dlaczego to działa? Jaki jest fenomen? Obraz, który sami stworzymy, zakodujemy poprzez własny wybór i poprzez nadanie mu znaczenia, działa na naszą podświadomość. Nasza świadomość głównie operuje obrazami i wyobrażeniami.

Często jest tak, że świadomość łączy symbole czy wizualne reprezentacje razem ze znaczeniami, i na ich podstawie kieruje naszymi działaniami. Szuka podobieństw w naszym otoczeniu. Właśnie za tym podąża nasza uwaga, energia i działanie. Dlatego mapy się spełniają.



## Warsztaty kreatywne - "Rodzina, firma i JA - ogarniemy ten matriks?"

Pracując z dziesiątkami kobiet widzę, jak trudne jest połączenie życia rodzinnego, prowadzenia firmy i w tym wszystkim zadbania o siebie. Najczęściej zapominamy o tym ostatnim, co prowadzi do wypalenia zawodowego, zaniedbania swojego zdrowia fizycznego i psychicznego. Aby nasza firma funkcjonowała musimy znaleźć balans. Podczas tych warsztatów nie będziemy ściemniać, że da się zrobić wszystko i "to tylko kwestia organizacji".

Zamiast tego odpowiesz sobie na pytanie "Po co mi firma". Zastanowisz się nad tym jaki jest Twój zawodowy cel i przeanalizujesz, czy droga, którą obrałaś prowadzi Cię do tego celu, czy może do jakiś narzuconych przez społeczeństwo "kroków milowych".

Zrobimy wspólnie kilka praktycznych ćwiczeń, m.in.: wyliczymy ile czasu możesz realnie poświęcać na pracę, zaprojektujesz swoje koło życia i sprawdzimy, jakie obszary rozwoju są dla Ciebie najważniejsze.

## Warsztaty strategiczne

1) Przed warsztatami każda uczestniczka wypełni krótką ankietę z charakterystyką swojej firmy i odbędzie 15 minutowe spotkanie online z Martą, aby jeszcze przed warsztatami zastanowić się nad obszarem na którym będziemy się skupiać na warsztatach.

2) Podczas warsztatów każdy określi swój cel do zrealizowania. Może to być stworzenie swojej oferty, strategii marketingowej czy planu na kampanie sprzedażowe na kolejny rok - zostawiamy Ci tutaj pełną dowolność :)

3) Będziemy pracować w małych grupach, 5 osobowych. Każda osoba otrzyma swój własny plan działania na warsztaty (stworzony na podstawie rozmowy i ankiety), który będziemy realizować w trakcie spotkań strategicznych.

4) Te warsztaty to nie wykład - to Twoja własna praca, ale będziesz mieć wsparcie Marty - strategiki marki, mentorki biznesowej i właścicielki butikowej agencji marketingowej, która pomoże Ci w wyzwaniach, które napotkasz po drodze.

5) Każda uczestniczka wyjedzie z warsztatów z planem działania gotowym do wdrażania od następnego dnia.



# Plan warsztatów

Piątek, 22.03.2023

## Dzień 1 - Oddedchniemy i ogarniemy życiowy matriks

- 11.00 - Przyjazd
- 12.00 - Rozgrzewająca, wegetariańska zupa
- 13.00 - 14.00 - Kobięcy krąg biznesowy
- 14.00 - 16.00 - Warsztaty kreatywne "Rodzina, firma i JA - ogarniemy ten matriks?" - z Martą
- 17.00 - Wegetariańska kolacja
- 19.00 - 20.30 - Joga relaksacyjna - z Alicją
- Kto ma ochotę to wspólny wieczorek przy herbatce / winku :)

Sobota, 23.03.2023

## Dzień 2 - Tworzymy biznesowe rozwiązania szyte na miarę

- 8.00 - 9.00 - Joga - poranny rozruch + medytacja - z Alicją
- 9.00 - Wegetariańskie śniadanie
- 10.00 - 12.30 - Warsztaty strategiczne - z Martą (grupa 1)
- 10.00 - 11.00 - Warsztaty stress less - z Alicją (grupa 2)
- 12.30 - 13.00 - Zupa i deser
- 13.00 - 15.30 - Warsztaty strategiczne - z Martą (grupa 2)
- 14:00 - 15.00 - Warsztaty stress less z Alicją (grupa 1)
- 16.00 - Wegetariańska kolacja
- 17.30 - 19.00 - Warsztaty - zamiana koncepcji na zadania - z Martą (grupa 1+2)
- 19.30 - 21.00 - Joga - z Alicją
- Kto ma ochotę to wspólny wieczorek przy herbatce / winku :)

Niedziela, 24.03.2023

## Dzień 3 - Ładujemy baterie przed powrotem

- 8.00 - Poranny rozruch + medytacja / Spacer po górach (w zależności od pogody) - z Alicją
- 9.00 - Wegetariańskie śniadanie
- 10.00 - 12.00 - Warsztaty "Mapa marzeń" - z Alicją
- 12.00 - Wegetariańska zupa i zakończenie warsztatów



## Gdzie będziemy spać i co będziemy jeść?

Zapraszamy Cię do domu z duszą w Jagniątkowie w Karkonoszach. Kręta 4 to poniemiecki dom, pamiętający początek XX wieku, ze skrzypiącą podłogą, z lasem i fantastycznymi możliwościami spędzania wolnego czasu. W domu znajduje się 6 dwuosobowych pokoi - każdy z łazienką.

Dokładny adres: ul. Kręta 4, Jelenia Góra

Więcej o Krętej przeczytasz tutaj: [slowhop.com/pl/miejsca/2264-kreta](https://slowhop.com/pl/miejsca/2264-kreta)

Posiłki będą w pełni wegetariańskie, przepięknie podane i pyszne.



## Zarezerwuj swoje miejsce!

### Koszt warsztatów to:

- 1490 zł - przy wpłacie zadatku do 31 grudnia
- 1690 zł - przy wpłacie zadatku po 31 grudnia

### Aby zarezerwować swoje miejsce napisz wiadomość lub zadzwoń:

- Marta: [marta@kompasmarki.pl](mailto:marta@kompasmarki.pl), 511 - 254 - 524
- Alicja: [sattvajogastudio@gmail.com](mailto:sattvajogastudio@gmail.com), 512 - 305 - 329

### oraz wpłać zadatek w wysokości 500 zł na konto:

Sattva Joga Studio

Numer konta: 73 1140 2004 0000 3102 7871 1234

Lub BLIK: 512 305 329

Wystawiamy faktury bez VAT.