



Selvindsigt – Bæredygtighed – Balance

## Quantum Care Centers kursusprogram

Vi arbejder med de 4 intelligenser, den:

**I**ntellektuelle

**B**iologiske

**E**motionelle og den

**S**pirituelle intelligens

= **IBES**



**Quantum Care Center ApS**  
Duevej 33 ~ 2680 Solrød Strand  
Tlf.: 56 82 08 73  
E-mail: [jet@quantumcarecenter.com](mailto:jet@quantumcarecenter.com)  
[www.quantumcarecenter.com](http://www.quantumcarecenter.com)

## Antistress-workshop for erhvervsledere

Vi vil hermed invitere dig til vores antistress-workshop for erhvervsledere på Duevej 33, Solrød Strand, beliggende ca. ½ times kørsel fra Københavns centrum: Se separat oversigt over workshoppens indhold og priser.

Hos Quantum Care Center hjælper vi erhvervslivet med at finde vejen til et bedre og mindre stresset liv ved at stimulere det hele menneskes udvikling - både den Intellektuelle, Biologiske, Emotionelle og Spirituelle intelligens – I B E S.

I de moderne, hyggelige og smukke rammer i den hvide villa tæt ved stranden på Duevej, forebygger vi stress ved hjælp af blandt andet meditation samt viden om Ayurvedisk kost og ernæring.

Disse er baseret på gamle vediske, indiske opskrifter, der stimulerer forbrændingen og skaber balance, sundhed og energi i krop/sind. Derudover får du en viden om Ayurvedisk pulstdiagnose, hvor vi finder dine balancer og eventuelle ubalancer i krop og sind.

Udover meditationen præsenterer vi dig for yoga, massage, udendørs hot tub tilsat diverse Ayurvediske urter og olier - NLP-øvelser om livsværdier - bæredygtighed (sustainability) – coaching – workshops i kropssprog og historiefortælling for organisationer.

Du lærer dine ressourcer at kende og samtidig udvikler du din spirituelle og følelsesmæssige intelligens, så du bliver en endnu bedre og mere effektiv leder i dagligdagen.

Workshoppen strækker sig fra 2 til 5 dage efter individuelle ønsker. Se separat oversigt over workshoppens indhold mv.



### Vores antistress-workshops indeholder bl.a. følgende elementer:

#### Foredrag om Ayur Veda og Ayurvedisk kost

Ayur Veda siger: Der findes ikke sygdomme – kun ubalancer. Hvis du kan finde tilbage til din oprindelige balance, ordner sind og krop resten af sig selv.

Ayur Veda betyder livskundskab og er en flere tusinde år gammel vedisk – indisk sundhedsvidenskab. Ifølge Ayur Veda opstår sygdomme som følge af ubalancer i krop og sind i forhold til den balance, du er født med. Ayur Veda tilstræber derfor, at du kender din personlige fødselsbalance. Et vigtigt element i opretholdelsen af denne er kosten. I Ayurvedisk kost bruger vi krydderier til at afbalancere krop og sind, så maden bliver lettere for kroppen at optage, og du føler dig fuld af energi efter et måltid, som du hver dag får serveret under kurset.

#### NLP

Neuro-linguistic Programming

Vores professionelle NLP rådgivning hjælper dig til at identificere dine værdier og motivationer, få bedre selvindsigt, forstå og respektere andre livsanskuelser. Herved bliver du bedre til at kommunikere og får værktøjer til at udvikle egne og andres ressourcer.

#### Massage

Vi tilbyder forskellige former for massage, som hjælper dig med at fjerne spændinger, frigøre kroppens affaldsstoffer og løsne uforløste tanker og følelser, som er bundet i din krop.

#### Yoga

**(Betyder reb på sanskrit – forbindelsen mellem sind, krop og omgivelser).** Stress forsvinder ikke af sig selv. Du er selv nødt til aktivt at forebygge, at stress opstår og arbejde på at komme ud af en eventuel stress-tilstand. Fordelen ved yoga er blandt andet øget styrke, smidighed, udholdenhed, ro og voksende opmærksomhed i både krop og sind. Yoga renser og styrker de indre organer og processer.

#### Bæredygtighed (sustainability)

Michael Ben-Eli, en internationalt kendt amerikansk coach og rådgiver indenfor ledelse og organisation, vil med fokus på strategisk udvikling, bæredygtighed og forandringsledelse inddrage dig i sin mission om at hjælpe business-ledere til at bidrage til en fredelig, verdensomspændende overgang til en bæredygtig fremtid. Han har samarbejdet med blandt andet Verdensbanken og Canadas regering.

(Se: <http://www.youtube.com/watch?v=Vv-8vHO4c>)

(Se: [http://quantumcarecenter.com/pdf/05Program\\_for\\_anti-stress\\_workshop.pdf](http://quantumcarecenter.com/pdf/05Program_for_anti-stress_workshop.pdf))

#### Historiefortælling

Virksomheder anvender mere og mere historiefortælling – Lena Bjørn, leder af Dacapo Teaterets afdeling for Historiefortælling i organisationer, forbinder historier fra hverdagslivet med virksomhedens. Det er en central del af lederrollen i dag at være i stand til at fortælle

## Selvindsigt – Bæredygtighed – Balance

en historie. – Historien, som giver et billede af virksomhedens interne konflikter/problematikker, se dem udefra og løse dem. (Se [http://www.quantumcarecenter.com/pdf/05Program\\_for\\_anti-stress\\_workshop.pdf](http://www.quantumcarecenter.com/pdf/05Program_for_anti-stress_workshop.pdf))

### Udendørs opvarmet Hot tub

Udtalelse fra en tidligere workshop-deltager:

"Det er fuldstændigt vidunderligt at slappe af i den udendørs hot tub. Det varme vand fyldt med krydderurter og olier gør noget specielt ved én. Det er en skøn følelse at ligge dér under åben himmel og kigge op på stjernerne med tændte fakler som eneste belysning".

Efter workshoppen kan du bestille tid til følgende:

### Et Meditationskursus

Se Quantum Care Centers kursusprogram vedrørende længerevarende meditationskurser og side 6 nedenfor for kortere kurser.

### En Ayurvedisk Pulsdiagnose

Din puls kan afsløre eventuelle ubalancer i din krop og dit sind, og efter pulsdialagnosen giver vi dig rådgivning og metoder til at bringe dig tilbage til din fødselsbalance. Dette gøres f.eks. ved diætrådgivning, meditation, yoga, urtemedicin, massage, livsstilsændringer, m.m.

### Et Ayurvedisk madlavningskursus

Se QCC-brochure vedrørende kurser (kan rekvireres).

### Coaching

Coaching hos Quantum Care Center tager udgangspunkt i din rolle som leder og inspirerer dig til at skabe sammenhæng mellem virksomhedens og privatlivets fundament. Ved at blive bevidst om dine værdier, styrker du dine ressourcer og finder balancen i dit liv, så du kan træffe langt bedre beslutninger!

### Terapi

Har du brug for at gå dybere ind i dig selv, analysere dine følelser og rydde op i din "mentale bagage" kan Quantum Care Center hjælpe dig med terapi. Vi benytter både samtalerapi og hypnose (Milton Ericksons metoder) til at hjælpe dig – til at hjælpe dig selv.

### Quantum Care Centers produkter

Hos Quantum Care Center tilbyder vi et bredt udvalg af kvalitetsprodukter indenfor Ayurvedisk medicin og krydderier, teer, olier, bøger, meditations-CD, mv.

Se endvidere testimonials fra ledere, der har deltaget på vores workshops på [www.quantumcarecenter.com](http://www.quantumcarecenter.com) under "Udsagn" på forsiden.



### Jet Izabella Thurmann

stifter af Quantum Care Center ApS

Jeg har i mange år været ejer og leder af mit eget internationale firma, Scanbur A/S (som udvikler udstyr til biologisk forskning). Meget tidligt indså jeg, hvor vigtig en rolle erhvervslivet spiller i verden i dag, og hvor stort et ansvar det har for verdens fremtid. Firmaet voksede fra et 2-mands firma til 130 mand med afdelinger i 3 forskellige lande.

Helt tilbage i 80'erne har jeg studeret demokratisk virksomhedsledelse på Egelund Slot (Arbejdsgiverforeningens kursus ejendom), og med stort held introducerede jeg denne ledelsesform i mit firma. I 2002 solgte jeg Scanbur A/S til min søn, Cand. Scient. Pol. Henrik Møllegaard.

I dag er jeg ejer og leder af Quantum Care Center, hvor vi tilstræber at hjælpe virksomhedsledere med at tilpasse deres organisationer, så de harmonerer med de nutidige og fremtidige krav til ledelse. Se: [www.quantumcarecenter.com](http://www.quantumcarecenter.com)

Endvidere er jeg uddannet som:

**Ayurvedisk konsulent** siden 1994 hos Dr. Vasant Lad B.A.M.S., MA. Sc. i New Mexico, USA. Se: <http://www.ayurveda.com>

**Meditations- og yogalærer** siden 1999 af Deepak Chopra på Chopra Centret i San Diego, Californien. Se: <http://www.chopra.com/aboutus>

**NLP Practitioner, Master & trainer**, siden 1993, dels i NLP-huset i København og dels på The Neuro-Energetics School i Lancaster, Pennsylvania.

**Psykoterapeut**, siden 2002, i NLP-huset i København.

**Trance-terapeut i psykologi** Jeg har i mange år været under uddannelse hos Dr. Stephen Gilligan, PhD, psykolog i Californien i Milton Ericksons trance-terapi. Se: [www.stephengilligan.com](http://www.stephengilligan.com)

**Coach og spirituel coach**, siden 2002, uddannet i Danmark hos Ole Vadum Dahl.

Se endvidere 3 små videoer, hvor jeg bliver interviewet på engelsk omkring mit liv som erhvervskvinde og overgangen til det, jeg laver i dag i QCC - <http://www.youtube.com/watch?v=ElwBTLvJAUo> - hvor vi motiverer ledere til at løse problemerne på et højere bevidsthedsniveau, end det hidtil har været tilfældet. Derudover kan jeg også googles - Jet Izabella Thurmann, så kommer der forskellige presseomtaler, samt tv- og radiointerviews frem.

I mange år har jeg skrevet digte og har netop udgivet en CD: "A Woman's Journey – Words from the Heart", hvor jeg læser mine digte højt, ledsaget af intuitiv musik, komponeret og spillet af Werner Elmker, musikprofessor i Iowa.

[http://www.quantumcarecenter.com/main3\\_jet\\_digte.html](http://www.quantumcarecenter.com/main3_jet_digte.html)

Se også testimonials fra Deepak Chopra og Dr. Vasant Lad om min CD samme sted. Min første poesibog er under udgivelse.

## Meditation

### Deepak Chopras uryldsmeditation Primordial Sound Meditation

Hos Quantum Care Center underviser vi i mantra-meditationen (uryldsmeditationen), baseret på en ældgammel vedisk indisk form for meditation genopdaget og videreudviklet af den internationalt anerkendte læge, forfatter og foredragsholder Deepak Chopra, M.D. (<http://www.chopra.com/aboutus/>)

Lægerne betragter i højere og højere grad stress som årsag til de fleste sygdomme. Videnskabelige undersøgelser viser, at mantra-meditation er yderst gavnlig i forbindelse med utallige sundhedsproblemer. Mens stress bearbejdes og vendes positivt gennem uryldsmeditationen, genfinder du din mentale og fysiske balance, hvilket blandt andet skaber sundhed, vitalitet, harmoni og glæde.

Som værktøj får du et personligt mantra, som hjælper dig ind i meditationens stilhed. Lyden er den vibration, der var i universet, da du blev født.

Korterevarende meditationsundervisning er en del af vores antistress-workshop, - længerevarende meditationskursus kan også tages som særskilt kursus. Se QQC-brochure under meditationskursus (kan rekvireres).

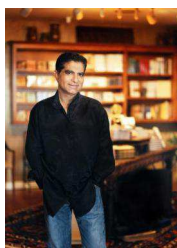
Se beskrivelse af videnskabelige undersøgelser af ledere efter brugen af meditation på vores website:

[www.quantumcarecenter.com](http://www.quantumcarecenter.com) - Under punktet øverst: Om os - tryk på linket: "Hvad kan vi tilbyde" og så på "Læs om meditation her"

Find desuden videoer omhandlende Quantum Care Centers aktiviteter på forsiden af vores hjemmeside:

<http://quantumcarecenter.com/media/meditation.htm>

<http://quantumcarecenter.com/media/antistress.htm>





## Informationsaftener på Duevej i Solrød Strand

Vi holder jævnligt informationsaftener med foredrag om vores antistress-workshop samt om Ayur Veda og meditation. Der vil blive serveret en Ayurvedisk middag.

Kontakt os for nærmere oplysninger om planlagte datoer.

[www.quantumcarecenter.com](http://www.quantumcarecenter.com)

Er I en gruppe på 4 personer eller derover, så kontakt os for nærmere aftale om en dato, der kan passe jer.



**Quantum Care Center ApS**  
Duevej 33 ~ 2680 Solrød Strand  
Tlf.: 56 82 08 73  
E-mail: [jet@quantumcarecenter.com](mailto:jet@quantumcarecenter.com)  
**[www.quantumcarecenter.com](http://www.quantumcarecenter.com)**  
SE nr. 20324694