



Nyhetsbrev 3 / 2009

Skjønnhet og Gleder

Nå er det uten tvil vår og mitt fokus denne gangen vil være på skjønnhet og glede. Det skal som alltid handle om indre skjønnhet, men også den ytre. Det er jo vår og snart sommer, og om kort tid skal våre vinterhvite kroppere frem i lyset og sommergarderoben kanskje fornyes. For å hjelpe oss på vei med dette har jeg invitert en profesjonell imagekonsulent og stylist med spesialisering innenfor blant annet hår, klær farger og image til min neste inspirasjonskveld.

Jeg har samtidig tenkt å feire at jeg har vært 1 år i **Villa Hvalstad**. Det har vært et eventyrlig år. Det startet med en stor innvielsesfest i august og så har det faktisk blitt 5 **inspirasjonskvelder** med flotte foredragsholdere som har delt av sin historie og sin suksess. Takk til alle dere som har kommet og deltatt så positivt på disse kveldene.

Første kursserie "**Finn Din Drøm og Gjør Den Virkelig!**" ble avholdt i mars og vi er blitt en nettverksgruppe som møtes med jevne mellomrom og heier hverandre frem til suksess. Jeg vil forstette med disse kursene og neste kursserie starter opp i september.

De to siste månedene har jeg stort sett jobbet for næringslivet og jeg har savnet dagene i vakre Villa Hvalstad, så jeg har bestemt meg for at mine **private coaching klienter** og kursister skal få min fulle fokus fremover.

Jeg håper derfor å se dere til sommerfeiring i **Inspiration Club!** i Villa Hvalstad den 10.juni. Det blir servert Champagne, Mozell og Jordbær fra kl.19.00 og som en helt spesiell del av feiringen blir det trukket en gratis "**BLI NY DAG**" med profesjonell stylist.

Håper å se deg!

Kjærlig hilsen

Ellen Vahr



Syriner fra hagen i Villa Hvalstad



Sommer avslutning i Inspiration Club!

Velkommen til sommeravslutning i Inspiration Club!

Onsdag 10.juni kl.19.00 – 21.00

Imagekonsulent og Stylist Thrond-Arne Schau

Thrond-Arne Schau er profesjonell stylist med spesialisering innenfor blant annet hår, klær, farger og image og har til daglig kontor hos Atelier 3 Frisør i Asker.

Thrond-Arne er meget anerkjent i denne bransjen, flittig benyttet av mange ulike medier, aktører og produsenter innen moter og trender, ikke minst som kommentator, konsulent og stylist for NrKTV.

Til daglig tilbyr Thrond-Arne ”bli ny” dager for alle som ønsker en oppfriskning av frisyre og sminke hvor han etterpå tar kunden med på shopping i utvalgte butikker. Han er opptatt av det han kaller personlig service; det at kunden blir sett på som unik og viktig, at akkurat kundens behov blir møtt, at man som kunde føler seg trygg og bekvem og selvfølgelig at kunden finner det som passer akkurat til henne.

Jeg er kjempestolt over at Thrond-Arne har takket ja til å komme på Inspiration Club! Han vil inspirere oss med sin kunnskap og sin historie og vi vil få anledning til å stille mange spørsmål.

Gled deg til en spesiell kveld!



Som en ekstra gest til deltagerne på Inspiration Club! nettopp denne kvelden, vil det være trekning av en gratis ”BLI NY DAG” med Thrond-Arne.

Siste frist for påmelding er tirsdag 9.juni innen kl.16.00 / på mail; ellen@ellenvahr.no eller på telefon 974 03 946.

Det lønner det seg å være tidlig ute med påmelding – da det er en maks grense på antall deltagere. **Les mer om Inspiration Club! på min hjemmeside: www.ellenvahr.no/inspiration.htm**

Kurset starter opp igjen i september:

Finn din Drøm og Gjør den Virkelig!

- Teller du timer på jobben, mens du ser ut av vinduet og drømmer deg vekk?
- Føler du at du ikke får brukt talentene dine fullt ut?
- Har du en gründer i magen, men mangler mot til å leve den ut?
- Har du funnet drømmen din, men er usikker på hvordan komme i gang?



Hvis du kan svare ja på bare et av disse spørsmålene så er **Finn din Drøm og Gjør den Virkelig!** kurset som vil gi inspirasjon, felleskap og glede samtidig som det vil være en oppvekker og en kickstart.

Les mer på: www.ellenvahr.no/kurs_foredrag.htm

For å sikre deg plass på neste kurs: [mail:ellen@ellenvahr.no](mailto:ellen@ellenvahr.no) eller tlf. 974 03 946

Til Refleksjon eller inspirasjon, om du vil

Gjør det til en nytelse å leve sundt!

I dag er min inspirasjonsside noe annerledes. Vanligvis deler jeg av mine tanker og mine inspirasjonskilder når det gjelder personlig vekst.

I dag ønsker jeg å dele min siste "GOD BOK" med dere, og den handler om livsstilsendring.

Etter å ha sett denne fantastiske danske familien som har lagt om livsstilen for hele familien (mor, far og to barn), på frokost-tv for et par måneder siden, løp jeg til bokhandelen og kjøpte:

"KJERNESUNN FAMILIE" – SLIK GJØR DU DET (Ninka-Bernadette Mauritson)

Boken er proppfull av tips for en livsstil fri for stress, sukker og kunstige stoffer. Den handler om "Danmarks mest usunne familie" som blir vakre, sterke og supersunne. Boken viser oss hvordan vi kan legge om kostholdet og spise oss sunnere, slankere og gladere. Fantastisk ikke sant?

Jeg er blitt "stor fan" av "kjernesunn familie". Dog klarer jeg nok ikke å legge om helt slik de har gjort, men en ting klarer jeg ikke lenger å være foruten og det er deres fantastiske morgensmoothie. Det er en supershake som er et fullverdig, riktig måltid med karbohydrater, protein, fiber og essensielle fettsyrer. Den holder meg mett lenge uten blodsukkerstigning eller trang til søtt. Og det beste av alt er at fiberen, oljen og proteinpulveret gjør at frokosten blir mer blodsukkervennlig, slik at sukkerstoffene ikke setter seg på sidebena!

Men det handler om mer enn å bli slank, det handler om å bli energisk, sunn og fornøyd med seg selv. For det er det som skjer når vi begynner å verdsette oss selv og vår egen feminine styrke.

En beslutning om en vellykket livsstilsendring starter og slutter i hjertet. Dersom du har prøvd alle andre mirakelkurer uten varig hell, så kan jeg anbefale boken på det varmeste!

Og her kommer min favorittoppskrift fra boken:

JORDBÆRIS TIL FROKOST (morgensmoothie)

Glassbeholderen må være på minimum en liter. Ellers må du halvere oppskriften og lage to omganger til tre personer.

- 2 håndfuller frosne jordbær
- 1 håndfull frosne bringebær
- 2 bananer
- 1 økologisk sitron, saft og skall. Skjær av et tynt lag skall med kniv (men unngå det hvite innsideskallet).
- ¼ ts vaniljepulver eller vaniljekorn fra en vaniljestang. Ikke vaniljesukker!
- 2 ss "Psyllium Husk" loppesfrøskall (kan utelates)
- 1 ss Guarmin (stabiliserer blodsukkeret)
- 3 ss proteinpulver
- 3 ss linfrøolje eller Livets Olje eller Udo's Choice
- 1 ss kokosolje (Cocosa)
- Rismelk, så det dekker og litt til. Eller appelsinjuice for dem som elsker søtt
- 1-2 ts Bjørkesøt. Kan utelates

Er det nye produkter, spør på helsekosten. Dersom shaken blir for tung, så fyll på mer rismelk. Eller slå av, rør rundt og blend videre. Sitronskallet er viktig, det er det som gir den delikate dessertsmaken.

Enjoy!

Ellen

