

Livskraft



En utbildning i 6 steg för dig som vill göra en hållbar förändring

Vi arbetar efter teman:

1. Stress:Till dig som vill få ett vanligt liv att fungera bättre.
2. Kommunikation:Till dig som vill få större förståelse för dig själv och din omgivning.
3. Självkänsla :Till dig som vill känna dig mer värdefull.
4. Förändring:Till dig som vill utvecklas som människa.
5. Ilska:Till dig som vill förstå och lära dig hantera din ilska.
6. Lär dig avslappning :Låt inte stress och oro styra ditt liv.

Kursen riktar sig till dig som vill göra en hållbar förändring, till dig som känner oro eller stress, eller vill lära känna dig själv lite bättre. För dig som vill hitta dina egna verktyg till förändring. För dig som helt enkelt vill leva ett avslappnat och gott liv.

Pris: 1500 kr , 6 ggr 2,5 timmar , i priset ingår visst kursmaterial samt fika.

Kursledare: Lotta Wiström Inspiratör, leg sjuksköterska, barnmorska samt Taktil massör.

Kontakt & Anmälan: E-post: sinnligt@telia.com

Mottagning: 018-349101

Mob: 070-2866117

www.sinnligt.com

Kurslokal: Stora Rummet

Hyvelgatan 12

741 71 Knivsta

www.storarummet.se

Kursstarter: HT 09: 21/8, 23/10 se www.storarummet.se i vår kalendern

