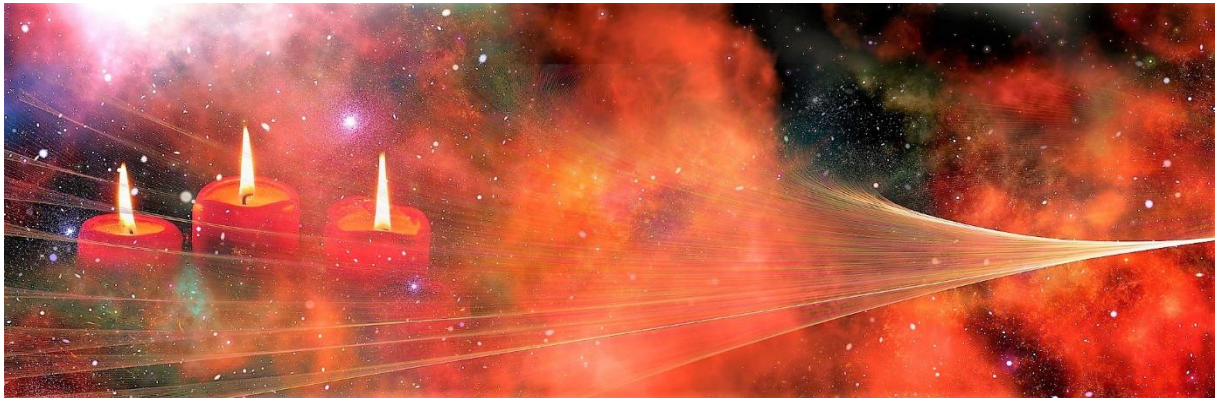


Pausa julstressen – Landa i dig själv

Minikurs den 16 december, tredje advent!



Christmas is a feeling in your heart

Andy Williams, musiker

Här får du en möjlighet att varva ner i närvaro med dig själv, lyssna till dina egna behov och din egen vilja och lyfta fram dina egna inre gåvor. Syftet med kursen är ökad inre harmoni, glädje och välmående. Att stärka kontakten med dig själv, höja din självkänsla och bli mer av den du är.

Kursen sker i liten grupp, vilket ger utrymme för var och en och samtidigt fina effekter av att vara tillsammans. Vi använder metoder som psykosyntes, mental träning, mindfulness i stillhet och rörelse, medveten andning och coaching.

Tid: söndag 16 december kl 09.30-13.00

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm Söder

Pris: 750 kr inkl. moms. Fika ingår.

[Anmäl dig här](#)

Eva Lövgren är Beteendevetare/Personalvetare, Samtalscoach och utbildad inom personlig utveckling och friskvård.

Eva Lövgren

www.evalovgren.se - 0731 52 61 52 - eva@evalovgren.se