

Kurstillfälle 11 november



Hitta tillbaka till dig själv genom tre steg

Kontakt med dig själv ✨ Självkänsla ✨ Vara mer av den du är

Du går igenom de tre stegen där du stärker

- ✓ Kontakt med dig själv i medveten närvaro
- ✓ Självkänsla, en positiv självbild och tro på dig själv
- ✓ Din inre kompass och förmåga att leva utifrån den du är

Syftet är ökad inre styrka, harmoni, glädje, trivsel och välmående. Vi använder metoder som psykosyntes, mindfulness, mental träning, medveten andning och coaching genom de tre stegen.

*En härlig och inspirerande kurs helt för din egen skull!
När du är mer av dig och blommar som den du är, blir du friare och gladare.
Samtidigt blir världen berikad med lite mer av dig!*

Tid: Söndag 11 november kl 10.00-13.00

Plats: HelhetsHälsan, Torsgatan 8B, Stockholm City

Pris: 525 kr inkl. moms

Anmäl dig till kursen [här!](#)

Eva Lövgren

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