

# Enskilt coachingprogram



## 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.

*Ett härligt och inspirerande coachingprogram 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: Fyra tillfällen à 1,5 timme

Plats: HelhetsHälsan, Torsgatan 8B, Stockholm City

Pris: 1450 kr inkl. moms per gång

**Anmäl dig till coachingprogrammet [här!](#)**

**Eva Lövgren**

**[www.evalovgren.se](http://www.evalovgren.se) - 0731 52 61 52 - [eva@evalovgren.se](mailto:eva@evalovgren.se)**