

”PREVENTIVMEDEL FÖR STRESS” -en kort kurs för långt välmående

Innehåll:

- **bygga upp ditt mentala immunförsvar**
- röra dig ifrån de beteendemönster som mer stjälpit än hjälpt
- röra dig mot mera hållbara beteenden där du kan vara lugn och harmonisk oavsett yttre utmaningar
- handfasta verktyg att hantera konkreta situationer
- förstå kroppen och hjärnan under stress
- vad är stress

Resultatet av kursen blir att externa faktorer inte påverkar dig på samma sätt och en starkare mer välmående version av Dig, med ork och lust för det Du vill!

Ett inre lugn, bättre sömn, bättre läkmiljö i kroppen, ökad närvaro och bättre humör.

En investering för framtiden, för dig, dina nära, och din omgivning.

3 tillfällen 6/11, 13/11, 20/11

Tid: 18:30-20:00

Plats: Friskhuset

2500:-/person

Begränsat antal platser för att bevara en lugn miljö.

Kursledare: Linda Norrman

Mental Tränare, Coach, Hälsocoach, Facilitator, Livsstilsspecialist,
Hypnoscoach & PT

Anmälan till: linda.norrman@creatingu.se