



Ikke alt kan tales ihjel

For dig som har angst, depression, eller stress i kroppen og som gerne vil lære nogle øvelser og strategier, der kan hjælpe dig til at få kontrollen tilbage i dit liv.

En læringsdag hvor fokus ikke er at sidde og lytte til kloge ord, der ikke kan anvendes i praksis, men hvor du selv prøver tingene af sammen med mig og andre i samme båd.

- ✓ Du vil opleve at det kan være sjovt at arbejde med noget, som er svært, fordi mit fokus er dine ressourcer i kroppen og ikke den uro du mærker.
- ✓ Du vil opleve at relationen er i centrum, det vigtigste for os alle.
- ✓ Du vil opdage det ikke er omgivelserne omkring dig, du er bange for, men mere det du mærker, inde i dig selv.
- ✓ Du vil opleve nærvær – omsorg – forståelse.

Kurset afholdes hos Betterflow hvor omgivelserne i sig selv vil hjælpe dig til at mærke ro og tryghed.

Kursusdagen afholdes den 20-6-2019 fra kl. 9.00 – 15.00

Pris: 1000 kr.

Tilmelding og betaling senest den 01-05-2019 på mail im@better-flow.dk eller på tlf. 28725125.

Betaling skal ske ved tilmelding på Konto nr: 8117 - 0003478607.

Note: Fulde navn samt kursusnavn.

Der er plads til 20 deltagere på holdet.

Der er forplejning i løbet af dagen. 😊

Du kan læse mere om mig og metoden jeg anvender, på min hjemmeside: www.better-flow.dk