

INBJUDAN

Lär Dig Leva, Mindre stress - Mer närvaro

Vi läser några kapitel i boken och diskuterar vad vi läst och kommit att tänka på.

Vi hittar verktyg till att hantera stress.

Vi övar på att öka självkänslan.

Vi tränar på att hantera livet så närvarande och lättsamt som möjligt.

Vi träffas varannan onsdag.

Kursledare Britta Asplund
KBT terapeut

bildterapeut.

Mail britta.asplund@gmail.com

Mobil 0705687918

Hemsida
www.samtalsterapeut.net

Hör gärna av dig om du funderar på något. Det går utmärkt att vidarebefordra inbjudan till dina vänner!



röster från tidigare deltagare

K: I kursen har vi diskuterat och satt ord på tankar och känslor som hjälpt mig att förstå mig själv bättre. Jag har fått putsa på min självbild så att den blivit mer positiv.

S: Kursen är som en slags gruppterapi där vi delar med oss själva och har roligt.

