

BEFRIAD FRÅN ORO & ÅNGEST

Stresshantering
Hantera konflikter

Kontrollbehov
Uppväxten



VÄXJÖ 14 SEPTEMBER

Kindness Center, Pär Lagerkvist väg 12 B
Tid: 18.30 Pris: 150kr

Ger dig nycklarna till ett bättre och lugnare liv. På ett personligt och lättförståeligt sätt blandar Mats och Susan egna erfarenheter med den senaste forskningen inom oro och ångesthantering.

Du får värdefulla och aktuella råd om bland annat stresshantering, kontrollbehov och konflikthantering. Du kommer även få förståelse för hur din uppväxt påverkar ditt liv idag.

14sep 18.30
150kr

Anmälan; hej@yogaprana.se
KindnessCenter
Pär Lagerkvist väg12b i Växjö

"Antalet platser
är begränsat"

FÖR VEM:

Känner du att stress, oro och ångest tär på din energi och försämrar din livskvalité. Då är det här en föreläsning för dig. Föreläsningen vänder sig till alla åldersgrupper.

UR FÖRELÄSNINGEN:

- Effektiva verktyg mot stress
- Så kommer du tillrätta med oro och ångest
- Tekniker för minskat kontrollbehov
- Konflikter i relationer går att lösa
- Så kan du släppa en besvärlig uppväxt



Mats & Susan Billmark är samtalscoacher och författare till ett antal storsäljande böcker om inre hälsa som sålts i 25 länder runt om i världen. Nu stannar de till på Kindness med en helt ny föreläsning.