

INVITATION TIL FOREDRAG/WORKSHOP OM STRESSFOREBYGGELSE

Kære Langgarver,

Du har nu muligheden for at deltage i et eksklusivt klubarrangement, hvor vi sætter fokus på stressforebyggelse og opbyggelse af den sunde robusthed.

Alle kan deltage – og du behøver ikke være stresset for at deltage. Måske kender du blot nogen, som har haft stress tæt inde på livet og er nysgerrig på ny viden i forhold til opbygning af den sunde robusthed.

Mandag d. 22. januar kl. 19.30 – 21.30 på Byskolen

Workshoppen bærer præg af, at involvere deltagerne så meget som muligt. Du skal føle dig set og hørt og gå derfra med en følelse af, at du er blevet givet værdi samt har fået tilført viden samt nemt tilgængelige værktøjer/metoder, som du har lyst til at gå hjem og afprøve.

Deltagerne vil ligeledes få en lille smagsprøve på, hvordan mentaltræning kan være medvirkende til at skabe direkte positive forandringer.

Effektivitet og god ledelse går jo hånd i hånd med opbyggelse af den sunde robusthed, så dette vil også blive berørt, hvis tiden er til det. Jeg inspirerer ganske enkelt til, hvordan du ved hjælp af enkle øvelser og metoder kan opnå en hverdag med en højere grad af sund robusthed og balance – og opnå mindre af den usunde stress.

Du kan læse mere på www.sundrobusthed.dk

Pris og tilmelding: 50 kr. overføres på mobilepay til **45058** – skriv langgarver og dit navn på overførslen. Såfremt du har brug for en bekræftelse på din betaling, kan du skrive til eva@sundrobusthed.dk

Jeg glæder mig til til at se dig 😊

Bedste løbehilsner

Eva
Certificeret coach og stresscoach
Mobil: 42 42 82 96

