

Allt är bra, men är jag lycklig?

Finn lugnet inom dig, bortom stress & oro

Har du erfarenhet av att det yttre i ditt liv är bra, men att du fortfarande inte känner dig lycklig? Känner du att det är något som saknas? Måste du göra någonting för att känna dig nöjd?

Då är det här rätt kurs för dig.

Det är sedan flera tusen år känt att vi måste ta hand om vårt inre för att må bra som hela människor. Det verkar vi ha glömt i dagens samhälle där vi fokuserar all vår uppmärksamhet & energi på att förbättra våra yttre omständigheter.



I den här kursen får du lära dig att släppa taget & njuta av livet som det är. En möjlighet att hitta tillbaka till dig själv & ett meningsfullt liv. En kurs om tre tillfällen, där varje tillfälle bjuder på två meditationer, föreläsning & diskussion. Du kommer få med dig verktyg som hjälper dig minska stress, sömnsvärigheter, oro & ångest.

Ann Halén - Mindfulnessinstruktör, stresscoach & leg. apotekare
Filip Halén Dahlström - Samtalsterapeut & teknisk konsult

Tid: 18:30-20:30
Datum: 6/3, 13/3, 20/3
Plats: ABF Helsingborg
Södergatan 65, 252 25

Pris: 995 SEK
Anmälan: ann@anndetag.se
Inbetalning: BG 5296-5225
(Anndetag)