

Personlig bæredygtig?

Bliv personlig bæredygtig med Mentalhygiejnisk Træning

1 dags Kursus Skab dit liv med dine ord

På kurset lærer du, hvordan **du skaber dit liv med dine ord**. Du bliver bevidst om ansvaret for dit liv og **styrket** i modet til at **leve din visdom**. Samtidig får du **konkrete redskaber** til din adfærdsændring.

På kurset arbejder vi med uddrag fra arbejdsbogen *Dine valg er dit liv - hvordan vælger du?* af Arne Olsen. **Der er forberedelse til kurset.**



Pris for kurset: 495 kr. incl. kursusmateriale og morgenmad. Kurset er **gratis**, hvis du bagefter tilmelder dig 8 måneders kurset.

Dato og sted

En lørdag eller søndag kl.08:30-16:00. Kurset afholdes i Hvidovre, i København og på Vestegnen eller efter aftale med 4-6 deltagere.



Læs om
Mentalhygiejnisk
Træning på
dagenstanke.dk

Ring på **25 53 54 16**
eller Skriv til
tina@dagenstanke.dk
for mere information

Tina Rem Rasmussen
Certificeret Mentalhygiejnisk Instruktør
Forfatter til bogen "Følg dit hjerte - og find din indre sandhed med mentaltræning"