

# Personlig Bæredygtighed med Mentalhygiejnisk Træning

8 måneders kursus tilbudt i 3 dele:

## Hvad får du?

- ☺ Varig ændring af din adfærd og vanemønstre
- ☺ Et dybt kendskab til dig selv og dine livsmuligheder
- ☺ Højet din livskvalitet og dit livsmod
- ☺ Konkrete redskaber til at handle som den du ønsker at være
- ☺ Styrke og mod til at være tro mod din sandhed
- ☺ Kursusmaterialerne:

Arbejdsbogen: Dine valg er dit liv - *hvordan vælger du?*

Kortene: Positiv Tænkning

Bogen: Retningsviser & Appetizer

**Pris for del 1, 2, 3 samlet - ca. 8 måneders træningsforløb:**

**Rabat: 2.700 kr.** - pris 12.000 kr. inkl. kursusmaterialer

**Rabat: 4.700 kr.** - pris 10.000 kr. inkl. kursusmaterialer til studerende, pensionister, kontanthjælpsmodtagere m.fl.

Der er mulighed for ratebetaling til alle kurser.

**Del 1: 5 ugers kursus - pris 3.900 kr.**

- ☺ Introduktionsdag (5-6 timer) inkl. frokost
- ☺ Weekendkursus (2 x 7 timer) inkl. morgenmad og frokost
- ☺ 5 mødegange á ca. 2,5 - 3 timer

**Del 2: 18 ugers kursus - pris 5.900 kr.**

- ☺ 18 mødegange á ca. 2,5 - 3 timer
- ☺ Status på del 2

**Del 3: 13 ugers kursus - pris 4.900 kr.**

- ☺ 13 mødegange á ca. 2,5 - 3 timer
- ☺ Afsluttende status på del 1, 2 og 3

# Mentalhygiejnisk Træning

## Personlig bæredygtighed

### 8 måneders kursus i 2024/25

kurset kan deles op i 3 dele

- 🕒 Opstartsdag: Søndag d. 1. september 2024 kl. 10 - 15
- 🕒 Fast ugentlig mødedag: Torsdage kl. 18.00 - ca. 20.30-21.00  
(første gang 5. september 2024)
- 🕒 Weekendkursus: 28.-29. september. Begge dage kl. 8.30-ca. 16
- 🕒 Afslutningsdato: Ca. 22.05.2025
- 🕒 Adresse: Brøndbyskel 3, 2650 Hvidovre
- 🕒 Tilmeldingsfrist: Søndag d. 11. august 2024

Du er velkommen til at få en gratis uforpligtende samtale for at afklare, om kurset er det rette for dig.

#### Kærlig hilsen

Tina Rem Rasmussen  
Certificeret Mentalhygiejnisk Instruktør

Kontakt mig på tlf: 25 53 54 16  
eller mail: [tinaremrasmussen@gmail.com](mailto:tinaremrasmussen@gmail.com)

[www.dagenstanke.dk](http://www.dagenstanke.dk)  
<https://personligbaeredygtighed.dk>