

DIN INRE STABILITET

HUR HITTAR DU DEN?

Känner du dig rastlös inombords? Kanske orolig av tankar runt framtiden? Eller kanske hänger situationer, som hänt, kvar och tar energi från dig, allt för länge?

Det finns sätt att landa i din inre stabilitet. Din inre frid. Och styrka. En viktig nyckel är att träna upp förmågan att transformera rastlösheten, oron, ältandet – inte genom förnekelse eller fördömande, utan genom stark närvaro där ett hälsosamt skifte i perspektiv kan ske. En annan nyckel är att nära det lugn, den stabilitet och den närvaro du längtar efter. När du väljer att stanna upp finns fler nycklar tillgängliga.

Vill du vara med och utforska HUR du kan göra detta för din egen del? Kom då med i ett program, bestående av tre träffar i grupp och en individuell session, där vi tillsammans utforskar just detta.

Följande ingår:

Tre träffar i grupp, **lördagar klockan 10.00-12.00**, på Åsögatan 155, på Söder i Stockholm. Varje träff innehåller reflektioner, meditation och coaching i grupp.

Följande lördagar hösten 2022:

- **12 november**
- **26 november**
- **10 december**



En session individuellt (antingen via internet eller på Åsögatan 155, på Söder i Stockholm). Din tid för denna session bokar vi in separat. 1,5h.

Investering:

Det finns två alternativ:

Alternativ 1: 1.695 sek (inkl. moms för privatpersoner, exkl. moms för företagare)

Tre gruppträffar på Åsögatan 155, Stockholm, samt en individuell coaching session via internet.

Alternativ 2: 2.295 sek (inkl. moms för privatpersoner, exkl. moms för företagare)

Tre gruppträffar samt en individuell session som allt sker på Åsögatan 155, Stockholm.

Anmälan:

Skicka till Anna Agrell på anna.agrell@truedevelopment.se eller 0701457006.

www.truedevelopment.se



Varmt välkommen!