



INBJUDAN

Workshop för kvinnor - Stärk din självkänsla

4 dagar start måndag 18/11, 09.00 till torsdag 21/11 15.30.

Vi kommer att fokusera från ett kvinnligt perspektiv. Hur kan vi stärka oss på alla plan? Vi visar och tränar på att förbättra sin självkänsla? Träna på att sätta gränser. Du möter andra kvinnor med liknande insikter och problem. Lär dig strategier som skapar ökad tillit till andra. Värna om rätten till dina egna känslor. Bryt dina egna destruktiva mönster.

Vi undervisar om och har dialog kring:

- träna självkänslan
- att sätta gränser för sig själv och andra
- rätten till sig själv
- skapa ett bättre mående
- bli mer självständig

Pris: 2 000:- per person.

Kursledare

Britta Lussi, behandlingsterapeut 070-048 70 93

Kurslokal

Boja Groups lokal, Tullportsgatan 4, Härnösand.

Anmälan

Mail: info@korpberget.se

Telefon: 0612-71 82 80



Britta Lussi
Behandlingsterapeut
Korpboet

