

“Selv-glad” og Sund



**Du bliver hvad du spiser - du bliver hvad du tænker.
Et livs-forandrende foredrag for Alle(over 16 år)**

Kun for dig der har lyst til at få det bedre - langt hurtigere og lettere end du troede det var muligt

- Kender du følelsen af at være træt og mangle energi til det du gerne vil?
- Føler du ofte dårlig samvittighed over alt det du ikke når, eller ikke kan overskue?
- Har du masser af følelser, men ikke så meget forståelse for hvad de vil fortælle dig?
- Sætter du ofte andres behov og ønsker over dine egne?
- Mangler du mere glæde i livet, i hverdagen og føler du dig på afveje i dit liv?

Kunne du tænke dig at lave det om?

Kunne du tænke dig at få brugbare redskaber og konkrete ideér til at skabe et liv med:

- **selvværd, masser af energi, glæde, harmoni og ro, overblik og overskud?**

Så kom til denne spændende aften med Sygeplejerske og Corrective Sounds behandler, Ellen Eriksen og Privatpraktiserende psykolog, Mette Riishøj Kronholt. Det bliver en aften hvor vi har fokus på dig og på hvordan vi i fællesskab kan hjælpe dig tilbage til trivsel, sundhed og “selv-glæde”.

Du får viden om:

- Selvværd og selvtillid - hvordan du kan styrke din selvkærlighed og egenomsorg
- Hvordan du kan rydde op i kroppen, så du får mulighed for at fungere bedst muligt - både psykisk og fysisk.
- Om en ny og anderledes måde at styrke din sundhed på - hele vejen rundt.

Kom og bliv klogere, provokeret, nysgerrig og beriget. Kom og få en øjenåbner.

TID: Lørdag den 7. april kl. 10.30-12.30 og 15.30-17.30

STED: Skippergade 54, 1.sal, 9900 Frederikshavn

PRIS: 180 KR.

TILMELDING: tlf. 20727090 eller via www.sensitivtliv.com (kommende foredrag)

Vi glæder os til at se dig