

EN LØRDAG MED GLEDE

Gi deg selv egenomsorg i julestria

Lørdag 19. November 09.00 - 16.30

Følelsene dine kan du aldri skjule. Når du vet hvilken følelse det handler om kan du gi deg selv mer egenkjærlighet og tilgang til glede.

I løpet av syv timer en lørdag i november vil du få muligheten til å gi deg selv kjærlighet. Når du blir kjent med dine følelser vil du få tilgang til å sette ord på dine behov. Dine nære relasjoner vil oppleve deg som tydelig da du formidler gjennom følelsene hva du trenger.

Vi blir en liten gruppe på maks tolv deltakere. Dette for å sørge for en trygg atmosfære hvor det føles godt å dele og det er plass til alle.

Påfyll av glede denne magiske november lørdagen

- Bli kjent med følelsene og sette ord på de
- Reflektere over egne mønstre gjennom oppgaver og dialog
- Verktøy & tips til hvordan få mer glede i hverdagen
- 30 min deilig avspenning og yoga med Liv

Praktisk informasjon

- Sted: Prinsensgate 7-9, sentralt i Oslo sentrum
- Pris: 1600,- inkl. kaffe/te/mineralvann og enkel lunsj
- Påmelding til garmhanne@gmail.com innen 16. oktober



Kurset arrangeres av
relasjonsterapeutene
Hege Grelland & Hanne Garm

"Ved å dele dine følelser, vil du oppleve at andre er i samme situasjon som deg"

For mer informasjon eller lurer du på noe?

Kontakt Hanne Garm / 938 65 444 / garmhanne@gmail.com
Hege Grelland / 951 53 783 / hgrelland@gmail.com