

”Förnuft och Känsla” - Varför krockar det så ofta?

Vi inbjuder dig kvinna, som lever ”gott” men gärna reflekterar över din situation och känner dig redo för förändring. Förändras kroppen eller finns det ett viktspöke som aldrig ger upp? Kanske funderar du också över hur du kan hantera stress och alla krav eller hur du kan forma ditt liv så att framtiden känns lite mer meningsfull.

4 kvällar med fokus på kropp & själ

Följande datum är inbokade och det är en fördel om du kan vara med alla gånger!

Start, onsdagen den 21 september

Träff 2 onsdagen den 5 oktober

Träff 3 onsdagen den 19 oktober

Avslutning tisdagen den 8 november

Tid: 18.30–21.00 inkl. fika

Kostnad: 1500 kr inkl. moms

Plats: Kaliforniegatan 1, 3tr, centralt vid biblioteket i Helsingborg

Ett axplock ur innehållet:

Sunda matvanor, hur?

Självmedvetenhet, medveten närvaro; ”mindfulness”

Skillnader & likheter mellan olika dieter - GI, Atkins, LCHF, vilka råd och vem kan man lita på?

Vem är dirigenten i ditt liv? Det inre kriget, aftonbladet eller expressen, semla eller morot.

Varför är det ibland så svårt att välja, och varför gör jag inte som jag ”bör”?

Vi utforskar mönster som kan ligga i vägen för personlig utveckling (och viktstabilitet).

Kursen är upplevelsebaserad varvad med teori och utformad med praktiska och konkreta exempel.

Vi som är ledare är erfarna inom respektive område

För kroppen ansvarar:

Christina Leijonhufvud, leg. dietist, känd för sitt engagemang i hälsofrågor. Har arbetat som skrivande dietist, matkreatör och hälsoupplysare i populärpressen men har också lång erfarenhet av kostrådgivning framförallt med inriktning på kropp och viktstabilitet hos barn och vuxna.

cln@leijonhufvud.net

070-717 61 68

För själen ansvarar:

Kicki Karlsson, dipl. Psykosyntesterapeut Psi & vuxenpedagog. Hon arbetar som Psykosyntesterapeut och coach, föredragshållare och utbildare samt med ledarskaps- och grupputveckling.

Mer om Kicki och psykosyntes finner du på www.meraliv.se.

kicki@meraliv.se

070-580 34 18

Varmt välkommen med din anmälan!

Dock senast fredagen den 16 september, antalet platser begränsade, först till kvarn...