

Gestaltning

De flesta går runt med ouppklarade känslor och känner att det är svårt att få utlopp för dem på önskat sätt. Kanske är det irritation på föräldrar, sin partner, gamla ex som hänger kvar inombords och gör det svårt att känna sig fri och glad.

Oavsett om du vill bli fri privat och lära dig tekniker att hålla känslorna friska, eller arbetar med människors utveckling och vill kompetenshöja dig – har du chansen att lära dig och fullt ut arbeta med ditt liv med starka och lekfulla tekniker.

Under trygg vägledning av **Relationscoachen och författaren Lennart Matikainen** får du steg för steg träna dig i hur Gestaltning fungerar och praktiskt arbeta med ditt liv i detta under en hel dag.

Ur innehållet:

- Andning & känslkontakt
- Hur känslor fungerar
- Inlärdas beteendens påverkan
- Från mosterkänslor till lugn & klarhet
- Stegträning i Gestaltning
- Gestalta fram kompisskap med dig själv
- Förankring

Tid & Plats: Lördag 14/4 kl 9 – 17 på Livsnycklar, Åsögatan 155/Stockholm

Kostnad: 1.395:-/pp inkl. frukt & fika & CD (Verktyg i vardagen)

Anmälan & frågor: lennart@helhetsutveckling.se (begränsat antal platser – säkra plats tidigt!) **OBS! Anmälan är bindande och information om betalning och annat skickas till dig efter anmälan. Utbildningsintyg ingår!**

Varmt välkomna!



Lennart Matikainen