



## 3 KVÄLLAR MED UTVECKLING

---

### Sluta stressa – Boosta självkänslan – Hantera relationer

Under 3 kvällar (onsdagar) i Stockholm har du en chans till maximal personlig utveckling. Du kan fritt välja den eller de kvällar som du har behov av:

- **Kväll 1 Den 14/2 mellan kl. 17.30-21.30:** Allt om stress och hur du hanterar den
- **Kväll 2: Den 21/2 mellan kl. 17.30-21.30:** Allt om självkänsla och hur du tränar den
- **Kväll 3: Den 28/2 mellan kl. 17.30-21.30:** Allt om relationer och hur du hanterar dem

Under trygg och inspirerande vägledning av **relationscoachen, föreläsaren och författaren Lennart Matikainen**, får du träna dig med starka verktyg att vända allt negativt till positivt.

**Du kan välja fritt antal tillfällen och betala därefter:**

- 1 kväll kostar 495:-
- 2 kvällar kostar 795:-
- 3 kvällar kostar 995:-

**Anmälan & mer info:** [lennart@helhetsutveckling.se](mailto:lennart@helhetsutveckling.se) senast 10/2 (begränsat antal platser).

**Varm Välkommen**



**Lennart Matikainen**