



# Tagga ner NU!

”Förläng ditt liv och håll dig frisk!”

*Stress är den vanligaste orsaken till sjukskrivningar idag. Det är inte någon annans ansvar att få dig att stressa ner, utan det är du som bestämmer över ditt liv och hälsa. Det finns varken någon positiv stress eller vinster med den!*

Under en heldags workshop den **27/1 2018 i Stockholm** kan du starta upp året med en stressfri kultur och även hur du boostar självkänslan och relationer..

Under vägledning av **föreläsaren och författaren Lennart Matikainen**, som tränat människor i antistress, självkänsla och samspel sedan början på 90-talet, får du en unik möjlighet att sätta nya positiva avtryck rakt in i ditt liv. Du får lära dig och träna:

- **Vad stress är och hur den fungerar**
- **Avslöja bluffen med stress**
- **Hur du på 3 minuter frigör stress**
- **Hur du förebygger och skapar lugn i dig**
- **Hur du balanserar upp ditt inre energisystem**
- **Hur du höjer självkänslan och lyfter dina relationer**
- **Hur du tar kommando och lär dig Lagen om attraktion**

**Tid:** Lördag 27/1 kl. 9-17 **Plats:** Söders mötesrum, Åsögatan 155 – Stockholm

**Investering:** 995:- inkl. frukt, dryck och fika

**Anmälan till:** [lennart@helhetsutveckling.se](mailto:lennart@helhetsutveckling.se) senast 24/1 (OBS! Begränsat antal platser)

**Varmt Välkommen!**