

# Pysähdy itsesi äärelle

Mitä sinulle kuuluu? Kaipaako omaa aikaa? Oletko rauhaton ja stressaantunut? Haluatko hengähtää hetken?

Valmennuksen aikana saat päästää huolistasi irti ja sukeltaa omien ajatustesi rauhaan. Harjoitusten ja keskusteluiden kautta opettelet tunnistamaan omia vahvuuksiasi ja arvostamaan itseäsi.

Illan aikana teet matkan itseesi ja hahmottelet hyvinvointisuunnitelman itsellesi. Työskentelemme myös yhdessä voimauttavassa hengessä. Odotamme Sinua!

Pe 22.9. klo 17.00-20.00

Pe 6.10. klo 17.00-20.00

Pe 20.10. klo 17.00-20.00

Kysy lisää:

Valmentaja Rosa Auffermann

rosa.auffermann@montevista.fi

040 838 8949



MONTEVISTA

HYVINVOIMALA, MERIMIEHENKATU 21 B 42, HELSINKI

ILMOITTAUDU [WWW.MONTEVISTA.FI/PALVELUT](http://WWW.MONTEVISTA.FI/PALVELUT)

59 EUROA / HENKILÖ

