

Med samarbete av
Mental tränaren Abdullah Tawfik

och

Master Halmat Amen



Avslappning och stresshantering
Metoder för ett bättre liv

Stresshantering går ut på att lära sig vända negativ stress till positiv, lära sig effektiv spänningsreglering och aktiv avslappning så att man kan lita på sin återhämtning, bli närvarande och upplevande, undvika onödig stress, stanna i kontakt med sina livsmål. Att *träna* stresshantering låter kanske märkligt, men faktiskt är det inte bara möjligt, utan också konstruktivt, avdramatiserande och underlättande att betrakta stresshantering som ett träningsprogram.

Den här kursen ger dig en bra grund information för:

- nya metoder för en bättre andning
- att lyssna på de stress signalerna i din kropp och själ
- att koppla av, slappna av, avspänning och vila
- medvetande och undermedvetandes tillstånd.
- triggers
- målmedvetande
- meditation



- självhypnos
- skrattens värd
- övningar

Var: Varpaängen (nedanför Bredäng Camping, nära Hälsostigen)

När: 20090613 kl.15.00- 17.00
20090630 kl.13.00- 15.00
20090725 kl.15.30- 17.30

Ta emot chansen nu och välj en tillfälle som passar dig och planera för den unika kursen!

Målgrupp: Från 13 år och uppåt

Syfte: Det motverkar stress och sjukdomar, leder till bättre hälsa och välbefinnande.

Pris: Bara 150:- kr för en tillfälle.
200:- kr för två tillfälle

Du kan även få rabatt om du tar med dig mer än 2 personer.

Ta med dig en sitt-underlag och något att dricka

Kursen leds av Mental Tränaren Abdullah Tawfik som stresscoach, avslappnings pedagog och målbildstränare Master Halmat Amen som under kursens gång kommer att lära dig att hantera din dagliga stress.

Kontakt:

Mental Tränaren Abdullah Tawfik: 076- 232 0400

Master Halmat Amen: 070-740 1901

www.warزشidaruni.com

www.halmatkungfuclub.com