

# KEEP CALM BY BEING MINDFUL

Hur ska vi kunna få ut så mycket vi kan av vår sommarledighet utan att vi drabbas av utmattning?

Nu bjuder vi in till en mini-kurs på 3 onsdagar med start i juni. Allt för att du ska kunna möta din ledighet med lugn istället för stress!

Du kommer att få prova på många olika vägar till mindfulness genom olika övningar, meditationer, rörelse och samtal. Med dig hem får du verktyg och många insikter som du kommer att kunna använda dig av i din vardag för att på så sätt behålla ditt lugn! Mellan träffarna kommer du även att få träna på egen hand.

Kursdagar: onsdag 13, 20 och 27 juni      Tid: 18.00-19.30

Investering: 2.200 :-/person (för företag tillkommer moms)

Kurshållare: Catarina Ewertz Cert Coach, Stress & Friskvårdsterapeut, Dipl. Kost & Näringsrådgivare

Lokal: Sundinska Huset, Stora Gatan 42, Västerås (ingång Erip)

Vill du veta mer eller önskar boka din plats, kontaktar du oss på: [catarina@ewertz.se](mailto:catarina@ewertz.se)

datum

**2018-06-13**

plats

**STORA GATAN 42**

Tid

**18.00**

Arrangör: ewertz coach & consulting ab  
[www.ewertz.se](http://www.ewertz.se) mail: [catarina@ewertz.se](mailto:catarina@ewertz.se)