



Christina Dilling Munk
Mental Sundhed
www.dilling.dk

mobil 22 89 91 18
Email: christina@dilling.dk
Lergravsvej 76 2th, 2300 København S

Program Mental Træning – Efterårsboost 2019

Program for weekend forløb over 2 dage, hvor du intensivt træner den mentale sundhed. Mental træning øger din mentale mestringsevne og dit selvværd

Mental træning – Weekend forløb efterårsboost 2019

Lørdag den 14. september kl. 09:30 -16.30 og Søndag den 15. september kl. 09.30 -15.30

Program Lørdag den 14. september

Kl 09:30 Intro og præsentation

Kl. 10.00 Meditation yoga

Kl. 11.30 Frokost

Kl. 12:15 Opmærksomhedsfærdigheder, mindfulness, følelsesregulering

Kl. 14.00 Pause

Kl. 14.30 Anerkendelse og validering , mental træning øvelser

Kl. 16.00 Afspænding

Afslutning og opgave

Program Søndag den 15. september

Kl. 09:30 Opsamling

Kl. 10.00 Yoga meditation

Kl. 11.30 Frokost

Kl. 12.15 Mental træning øvelser

Kl. 14.00 Pause

Kl. 14.30 Relations færdigheder små opgaver

Kl. 15.00 Afspænding

Afslutning evaluering

Har du behov for at forbedre din mentale mestringsevne og øge dit selvværd, så deltag i intensiv week-end med både YOGA MIND og mental træning.

Styrke dit fundament og forebyg de daglige belastninger og genskab redskaber der styrker din hverdag. Ønsker du at finde ro og harmoni i både dit arbejdsliv og i dit hverdagsliv med fritid, venner og familie, så tøv ikke med at deltage.

Du har også mulighed for at sammensætte forløbet med individuelle sessioner til en reduceret pris

Pris

Hele week-end forløbet koster kun kr. 1950,-

Erly Bird i April måned kr. 1550,-, så skynd dig og meld dig til i April 2019

Tilmelding via følgende link

Er du sygemeldt så spørg dit jobcenter om muligheden for at deltage

Sted

KBH Terapeuterne, Holbergsgade 26 1tv, 1057 København K –
Christina Dilling Munk – Mental Sundhed