



**Vill du må bra, känna glädje, kraft och energi?
Vill du öka ditt välbefinnande?
Få till den där träningen eller tid för dig själv?**

Då är Må-bra kursen helt rätt för dig! Den kommer att ge dig stöd och verktyg för att du ska må som BÄST. Kursen utgår ifrån var du befinner dig just nu och hur du vill må. Den kommer ge dig insikter att upptäcka skillnader i ditt mående, vad du behöver för att må bra och hur du på egen hand ska ge dig det. Kursen omfattar även en uppföljning efter en tid - allt för att du ska må bra och få en varaktig förändring.

Må-bra kursen är 6 veckor lång och innehåller 5 träffar. Träffarna sker över zoom på fredagar kl. 8.30-10.00. Däremellan finns utrymme för reflektion, övningar och integrering.
Preliminärt start datum 16 september.

BONUS! Individuella samtal kommer du att få - ett före och ett efter kursen.

Priset är endast 1 500 kr + moms då det är första gången kursen erbjuds. För att få detta kraftigt reducerade pris vill vi kunna använda dig som referens efter genomförd kurs.
Ordinarie pris är annars 4 500 kr + moms.

För mer information och anmälan kontakta Carina R Nilsson info@carinarnilsson.se eller tfn 076-259 71 00 senast 31 augusti. Till anmälan direkt: <https://forms.gle/6LGzaAHH3kaLuEEAA>

Välkommen!

Carina