



- KBT/ACT, Stresscoach
- Storymetoden
- Cert. handledare sorgbearbetning
- Qigong lärare/instruktör
- Medicinsk Qigong

Vad kan jag göra för dig?

- Vill du bryta negativa vanor och beteenden, stärka din självkänsla och självförtroende
- Vill du förbättra dina relationer
- Vill du gå från en diffus önskan om framtiden till tydligt formulerade mål
- Bearbeta sorg och förluster
- Eller behöver du bara få prata en stund och bara vara...

Detta är en del av vad du kan få hjälp med:

- Oro, ångest, sömn, stress, depression, självskadebeteende, PTSD
- Kroppens förmåga till självläkning av emotionella/fysiska sår
- Balansering av kropp & medvetande
- Energiarbete och andning
- Meditation, stressreducering och avslappning
- Finna DIN STORY - dina drivkrafter, urkrafter

Inledande samtal/konsultation, ca 30 min, kostar ingenting, då det är viktigt att du ska känna dig trygg med mig, att vi fungerar ihop.

Jag har tystnadsplikt och följer ICF's regler.