

## Inbjudan

### Morgonspecial den 1 mars

## Stressakuten

Har du lovat dig själv att stressa mindre i år? Känner du redan nu hur krav och förväntningar hopar sig, och att du riskera att bryta ditt löfte? Lugn – det finns enkla metoder som fungerar.

Morgonens seminarium ger dig små enkla tips om hur du får energin att räcka hela dagen. Du får prova på lätta övningar hämtade från **Mindfulness**, en väldokumenterad väg till fokus, återhämtning och balans i vardagen.

Datum: torsdagen den 1 mars 2012  
Tid: 7.45–8.00 kaffe och smörgås  
8.00–9.30 seminarium  
Plats: Aktivt Lärande/CoachCompetence  
Husargatan 3, 3 tr., Malmö  
Anmälan: [stina@coachcompetence.se](mailto:stina@coachcompetence.se)  
0707-25 55 97  
Kostnad: 250: - inkl moms, mot faktura  
Senast: 24 februari 2011

Vi ser fram emot en trevlig frukost tillsammans med dig!  
Varmt välkommen!

Karin, Lena och Stina  
CoachCompetence – coacher i samverkan