

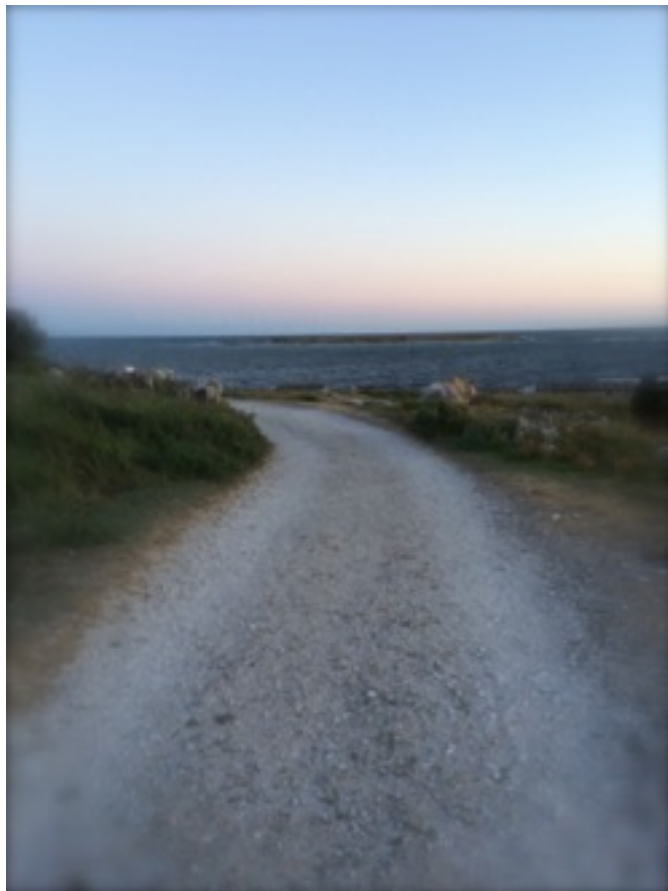
# TRÄNINGSBOXEN -reflexion

Gruppstart

29 oktober kl. 11-12.30

Individuell start

från 16 oktober



## JAG HAR (INTE) TID...

### Ge dig själv tid!

Är du **nyfiken** på att testa att ge dig själv tid för **reflexion**? Vill du **utforska** hur du har det, testa något nytt, **stillna** lite? Var är du, vad vill du, vart ska du? Livet rusar på. Det är lätt att ha idéer, visioner och förhoppningar - och samtidigt så svårt att bryta mönster. Att ge sig själv **tid till utveckling**.

**Det är lätt** att göra sig besviken och enbart se det som inte blir gjort.

**Träna** på att fokusera, fira framgångar. Lär dig mer om dina försvar, fallgropar och drivkrafter. Få lite nya redskap.

Gör upp din egen handlingsplan och **se framstegen**. Lyssna inåt! Ge tankarna tid! Låt beslut mogna! Var snäll mot dig själv!

### Ge dig själv tid för **reflexion**!

TRÄNINGSBOXEN **samarbetar** fr.o.m i höst med Katarina Struwe Orleifson, [struwegotland.se](http://struwegotland.se) Vi kombinerar inre och yttre träning i klok balans i Din egen takt.

**Kontakta** Lena för mer info eller Katarina på [info@struwegotland.se](mailto:info@struwegotland.se) alt sms 072 5459060. Prisbild 500 kr/timme. Det finns även paketpris och kombo.

**VÄLKOMMEN** till det personliga alternativet! Vi utgår från **Dina behov. Du väljer** grupp eller enskilt och kombinerar IRL med t.ex [skype](https://www.skype.com/)/[facettime](https://www.facetime.com/)/mail/sms.

Kombinera kropp och knopp!

TRÄNINGSBOXEN  
-reflexion