

# Hyvinvoiva äiti -kurssi

flexio

Aikataulu:

20.1.2022

-

31.3.2022

## Äidin hyvinvointi lapsen turvana

Oletko väsynyt, stressaantunut tai ylikuormittunut? Huolehditko enemmän lapsistasi kuin itsestäsi? Tuntuuko sinusta että saat tarpeeksi tukea? Elätkö juuri sitä elämää josta unelmoit?

Kurssilla saat sisäisen hyvänolon ja tasapainon kehollisen tunteen ja saat apuvälineitä sen ylläpitoon kotona. Saat lisää energiaa omassa elämässäsi ja jaksat paremmin, rentoudut ja asetut omaan itseesi, hermostojärjestelmäsi tasapainottuu. Huomaat että sinulla on enemmän resilienssiä ja olet saanut selkeyttä elämääsi. Kun huolehdit itsestäsi näin kokonaisvaltaisesti, koko perheesi hyötyy siitä. Suhde lapsiisi ja puolisoosi syvenee ja olet läsnäolevampi. Nautit elämästäsi ja omasta itsestäsi täysin sydämin!

### Järjestäjä/sijainti:

Flexio Oy - Hämeenkatu 29 A 1,  
33200 Tampere

Hinta:

495€

sis. 24% alv.



[www.flexio.fi/kurssit](http://www.flexio.fi/kurssit)