



## Mer energi og livsglede

Lær å coache deg selv med Logosyntese®:

Lørdag 7. September 2019 kl. 9.00 – 17.00

Er du frustrert, stresset, engstelig eller motløs? Har du negative tanker? Vi kjenner alle til erfaringer som vekker slike reaksjoner i oss. Noen ganger forsvinner de raskt og andre ganger har vi slike reaksjoner over lang tid. Slike følelser og fornemmelser tapper oss for energi og innskrenker livskvaliteten vår.

I denne Workshopen lærer du å anvende Logosyntese med deg selv i fokus. Det vil hjelpe deg med å komme i balanse, så du får mer energi til det som virkelig er viktig for deg.

Logosyntese ble utviklet av Willem Lammers i 2005 i Sveits, og blir brukt i veiledning, terapi og som hjelp til selvhjelp i mange land i verden. I Norge er metoden ny.

Logosyntese har en klar strukturert og logisk oppbygd prosedyre. Det er en meget effektiv metode for selvutvikling og bygger på et holistisk, omfattende menneskesyn.

Her finner du mer informasjon: [www.logosynthesis.international](http://www.logosynthesis.international)

## Målgruppe

Dette tilbudet er rettet mot deg som er åpen for å bli kjent med en ny og spennende metode som hjelp til selvhjelp. Du er åpen for å ta ansvar for din egen selvutvikling for dermed å oppnå en god og meningsfylt livskvalitet.

## Innhold og målsetting

I denne Workshopen lærer du litt om filosofien og teorien bak Logosynteseteori. I tillegg lærer du konkret hvordan du kan arbeide med deg selv med dine personlige temaer.

- Du lærer metoden Logosyntese å kjenne, opplever direkte virkningen av denne fantastiske metoden
- Du lærer å bruke Logosyntese som hjelp til selvhjelp, slik at stress kan reduseres i familien og på jobb.
- Du vil oppleve hvordan du på en enkel måte får ~~har~~ mer energi i hverdagen.

**Vil du være en av de første i Norge som lærer denne unike metoden? Nå har du sjansen i Oslo 7, September 2019**

**Hver deltager vil få kursbevis (logosynthesis international association) etter endt kurs.**

**Tid:** Lørdag 7.9.2019 kl. 9.00-17.00

**Sted:** Morenohuset, Skippergata 9, Oslo

**Pris:** Kr. 1700,00 inkl kaffe og te og et lite kompendium

**Påmelding og informasjon:** Christin Aannerud, [ch.aa@ich-du-wir.ch](mailto:ch.aa@ich-du-wir.ch)

## Kursleder



Christin Aannerud er født og oppvokst i Norge men har bodd i Sveits i 25 år. Hun har bakgrunn som bygningsingeniør, men har jobbet som Coach, veileder og kursleder i 20 år.

Christin har godkjent utdanning innenfor coaching og veiledning, og er sertifisert Master Practitioner og Kursleder i Logosyntese.

Christin driver egen praksis for veiledning og coaching i Zürich, Sveits. Foruten å være Coach og veileder, har hun kvalifikasjon og erfaring som kursleder i emner som kommunikasjon og selvtillit.

Christin arbeider på en menneskelig, praktisk og sensitiv/empatisk måte.