



30

september kl. 18.00-20.00
S:t Lukas Kyrka
Svarvargränd 1, Kallhäll

Konsten att leva med tillit - för minskad oro

Många gånger under dagen kanske vi fastnar i en orostanke som skapar onödig stress. Det tar av vår energi och skapar en enorm frustration när vi upplever att vi inte kan styra dessa tankar.

Välkommen på föreläsning med Maria Helander. Här får du möjlighet att förstå vad som händer i din kropp och din hjärna när tankarna spinner loss och hur du med olika verktyg kan lugna kroppen och skapa större trygghet i ditt inre. Du får tillgång till redskap som används inom ACT, compassionterapi och brain-hacking.

Maria Helander är högskoleutbildad beteendevetare, samtalsterapeut och författare. Hon har föreläst och utbildat många olika målgrupper sedan 20 år tillbaka inom hälsa, psykologi och kommunikation.

Föranmäl dig gärna till Malin Karlsson, malin.karlsson@jarfalla.se
Kaffe och smörgås serveras från kl. 17:30.

Föreläsningen är kostnadsfri och sker i samarbete mellan Järfälla kommun, Svenska kyrkan och Attention.



JÄRFÄLLA

Svenska kyrkan 
JÄRFÄLLA

Attention
JÄRFÄLLA/UPPLANDS-BRO