

## KBT & ACT samtal

Vill du ha coaching för ökad livskvalité, ta nya steg, skapa handlingskraft och få ut mer av livet?

I ett närvarande samtal hittar vi ett kraftfullt förhållningssätt till dina tankar & känslor. Tillsammans finner vi svaren till förändring, du ges redskap och stöd så att du kan skapa ett meningsfullt liv i harmoni med dig själv och andra. Vi erbjuder coaching inom stresshantering, självutveckling, föräldrastöd, relationer, företagsutveckling eller annat som skapar hinder i din vardag för att leva livet fullt ut.

Investering: 495 kr/timme



**Monica Krook**  
Dipl. KBT & ACT coach  
monica@yogan.se  
www.yogan.se



**Åsa Persson**  
Dipl. KBT & ACT coach  
asa@genuinbalans.se  
www.genuinbalans.se