

Helene, deltager efterår 2019

Elsker kampsport, arbejder i et job med stort ansvar og mange bolde i luften

Jeg vil gerne anbefale Mindful Change forløbet til andre fordi:

Emil er en fantastisk underviser. Det er det hele værd og det giver lige de redskaber som man har brug for.



Det har forløbet betydet for mig:

Bedre balance i livet, knap så meget bekymring, mere nærvær og grounding - samt nogle rigtig gode redskaber

Jeg har mærket følgende positive effekt af forløbet:

Jeg er blevet bedre til at slippe ting, særligt i forhold til arbejde. Friheden til at kunne vælge anderledes og se tingene i et nyt og bedre perspektiv. Mindre bekymret.

Tak.



mindful change

v. EMIL EJLERSEN