

# INSPIRASJON TIL SINGLE OG TENÅRINGSFORELDRE



## 1 Ut av ensomheten!

Du får:

- Innsikt i de vanligste grunnene til at mange forblir single
- En anledning til å finne ut av egne hindringer på vei til et lykkelig parforhold
- Øvelser som kan hjelpe deg til å endre et ødeleggende mønster
- Hjelp til å jobbe videre med nye innsikter

## 2 Bli en god støttespiller for din tenåring!

Du får:

- Kunnskap om forandringer i tenåringshjernen
- Nye perspektiver rundt bruk av positive styrker
- En enkel teknikk for å beholde roen «når det stormer rundt deg»
- En unik og inspirasjonsrik opplevelse



Ønsker du personlig oppfølging, så får du som deltaker et tilbud med rabatt

**Når:** torsdag 27. november

**Hvor:** Café Fresko,  
Frognerveien 8  
**OSLO**

**Tid:** kl. 18.30 - 21.00  
(Registrering og kaffe til kl. 18.45)

**Pris:** kr. 250 p.p.

**Kursholdere:**

**Janna Johnsen** er utdannet pedagog, og er også utdannet innen personalutvikling, NLP og coaching. Hun er internasjonal coach og hjelper mennesker til å finne kjærlighet, venner og jobb.

**Maria C. Hofman** er utdannet filolog, Erickson Profesjonell Coach med fokus på positive styrker, og instruktør i oppmerksomhetstrening. Hun inspirerer deg til å oppnå mål med indre ro og fokus.

**For info og påmelding med FRIST mandag 24.11, kontakt**

**Maria C. Hofman** maria@tankeflyt.no,  
mobil 41 27 28 58, [www.tankeflyt.no](http://www.tankeflyt.no) eller

**Janna Johnsen** lifecoachnorway@gmail.com,  
mobil 95107522, [lifecoachnorway.com](http://lifecoachnorway.com)