



NeuropeakLab

ET LIV I BALANCE

*med hjælp af neurovidenskab og
neurotechnology*

Er du klar til at træde ind i en verden af indre ro og balance? Dyk ned i hemmelighederne bag stressreduktion, som er solidt funderet i den seneste neurovidenskabelige forskning og banebrydende neuroteknologi. Vores kursus er en unik rejse ind i de dybe riger af din egen hjerne, hvor du vil erhverve dig nøglefærdigheder til at mestre stressens udfordringer og genoprette harmoni i dit liv.

I en verden, hvor stress ofte er uundgåelig, ligger nøglen til velvære i at forstå og håndtere det på en hensigtsmæssig måde. Vores kursus har til formål at udforske, hvordan din hjerne reagerer på stress, og hvordan du kan anvende den nyeste neurovidenskabelige viden til at berolige dit sind og din krop.

Vi vil indføre dig i forskellige evidens-baserede teknikker og strategier, som bygger på neurovidenskabelig forskning, og som giver dig mulighed for at forstå og håndtere stressreaktioner mere effektivt. Ved hjælp af mindfulness og meditation, understøttet af banebrydende neuroteknologi, vil du erhverve dig en bred vifte af redskaber til at tackle stress i din dagligdag.

Tilmeld dig nu og begynd din rejse mod indre fred og velvære! Kurset afholdes i Rungsted fra den 17. til den 19. november 2023, med fulde kursusdage.

Hvis du ønsker yderligere oplysninger om kurset eller ønsker at tilmelde dig, bedes du kontakte os på neuropeaklab@neuropeaklab.com. Tilmeldingsfrist er den 17. oktober 2023. Bemærk, at antallet af pladser er begrænset til maksimalt 20 personer.

Vi glæder os til at se dig!
Ann-Helen, cand.mag. psyk-phil og Sladjana, neuropsykolog