

ewa.

DIPLOM

Radjwa Baballos zefffer

För genomförande av utbildning:

Stresshantering och meditation -
Grundkurs

Innehåll:

- Ewas livsresa
- Positiv stress
- Negativ stress
- Vad skapar stress?
- Självdisciplin och självdestruktivitet
- Att minska stressen
- Meditation och återhämtning

Utbildningsansvarig: Ewa Wigenheim

Examinator: Ewa Wigenheim

UTFÄRDAT: 2025-03-06