

inviterer til

## Seminar om pust med Dr. Audun Myskja

- Hva skjer når vi puster?
- Hva er riktig pust: Når, og for hvem?
- Bevisst pust mot stress i hverdagen
- Koherent pust – den store helsehemmeligheten
- Pust som hjelp ved smerter, angst og tretthet
- Åndedrettet: Kongeveien til indre ro og meditasjon



Dr. Audun Myskja er blitt en av landets mest etterspurte undervisere og foredragsholdere. Han øser av førti års erfaring i dette inspirerende og lærerike foredraget, som vil gi deg viten og verktøy, med en unik kombinasjon av dybde, humor og praktisk viten. Med sin erfaring fra helsevesenet er Myskja opptatt av å se hele mennesket, støtte opp om menneskets egne ressurser og gi individuelt tilpassede verktøy for mestring og bedring. Om du er en frisk person som ønsker vekst og økt selvvinnsikt, eller om du vil ha nye metoder for å mestre en hverdag med kronisk sykdom, er dette seminaret for deg!

- **Tid:** tirsdag 26 april kl. 14-20
- **Sted:** Baldersgt. 11, Oslo (Humanova's lokaler)
- **Pris:** Medlemmer: kr. 600,- Seminar gir 6 timer PFO  
Ikke- medlemmer: kr. 800,-
- **Påmelding:** på e-post [info@psykosyntese.net](mailto:info@psykosyntese.net) innen 19.april.  
Etter at din påmelding er bekreftet må påmeldingsavgiften innbetales til **VIPPS: 607091** innen 22 april.