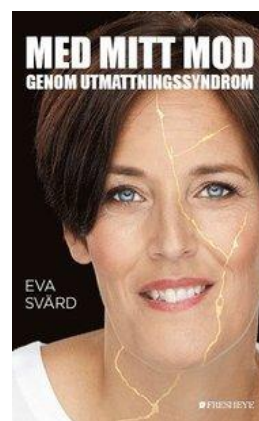




ULLAHILLS Magasin



Eva Svärd – Med mitt mod

25 september 2019 kl. 19.00

Eva Svärd är entreprenör och föreläsare som under 20 års tid arbetade sig till ett utmattningssyndrom genom ett stressigt jobb och många åtaganden på fritiden. Trots flera symptom så tog hon dem inte på allvar utan fortsatte i högt tempo tills hon nådde den absoluta botten, vilken blev hennes vändning. Det tog henne flera år att ta sig igenom sjukdomen, men under den resan lärde hon sig massor om sig själv. Under tiden hon var sjuk började hon skriva och det resulterade i boken "Med mitt mod" som kom ut hösten 2017.

Med självinsikt och öppenhet berättar Eva hur utmattningssyndrom, ångest och depression förändrade hennes sätt att fungera. Hon kommer även dela med sig av tips på hur man kan hjälpa en drabbad vän och kollega och vi får ta del av många bra och användbara verktyg så att vi direkt efter föreläsningen kan göra förändringar i vårt eget liv för att undvika att hamna i en utmattning.

Eva bjuder på sig själv och sin historia med värme och öppenhet och hon lämnar ingen oberörd. Det är en känslofylld resa där skratt och tårar avlöser varandra.

För bokning av biljetter gå in på vår hemsida: www.ullahillsmagasin.se
Vid frågor eller funderingar kontakta oss på catharina@ullahillsmagasin.se

Pris föreläsning 285 kr. Det finns även möjlighet att köpa något ätbart från vårt café.

Varmt välkomna!

Ullahills magasin
V Virestads byaväg 247-17
231 91 Trelleborg