



Vill du trivas bättre i din kropp?

Du är inte ensam. Många känner press kring utseende och kroppsideal.

Body Project är en kostnadsfri digital grupp för dig som identifierar dig som tjej och är 15-25 år.

Tillsammans pratar vi hur kroppsideal, utseende och jämförelser påverkar oss. Genom reflektion och övningar får du möjlighet att utmana tankemönster och känna dig mer trygg i dig själv och din kropp.

- Kostnadsfritt
- Digitalt
- Leds av 2 tjejer med egen erfarenhet av kroppsmissnöje som gått programmet
- Evidensbaserat program

Välkommen precis som du är.

Anmäl dig till Body Project:

