

Kurs i Livsstyrketrening



Mindfulness Bevisstgjøring - muligheter - valg

Vil du lære mer om hvordan du kan håndtere stress og hverdagens utfordringer? Ved å bli mer bevisst på kropp, tanker og følelser, kan du styrke din forståelse for hvem du er, hvilke ressurser, muligheter og valg du har.

Kurset bidrar til

- En bedre hverdag
- Økt energi og livsglede
- Å bli sjef i eget liv
- Redusert stress
- Å leve i tråd med det som er viktig for deg

Obligatorisk informasjonsmøte

Alle som er interessert i kurs må delta på et informasjonsmøte i forkant, for så å ta stilling til om kurset er aktuelt for seg.

Neste informasjonsmøte er: Tirsdag 07.02.2023 kl. 10-12. Sted: Sirkelen, 1.etasje rom B11

Kursdatoer våren 2023

Tidspunkt: Tirsdager kl. 10-14.30

Varighet: 10 kurssamlinger à 4,5 timer

Datoer: 21.02, 07.03, 14.03, 21.03, 28.03, 11.04, 18.04, 25.04, 02.05 og 16.05

Sted: Olav Hålandsveg 8, Sirkelen, 1. etasje rom B11

Pris: 1000,-

Oppfølgingstreff: 07.11 2023

Kontakt oss for mer informasjon og påmelding:

Borghild Aa. Myhre, tlf. 94001961

Eirin Tesaker Bjelland, tlf. 47474695.

E-post: friskliv@klepp.kommune.no