

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

Praktisk informasjon:

Varighet: 10 ganger à 4 1/2 time, med en oppfølgingssamling etter 6 mnd.

Ukentlige samlinger

Egenandel: kr 1000

Felles obligatorisk informasjonsmøte

Januar/februar eller august/september

Kurs 1: Tidspunkt: Tirsdager kl. 10:30-15

Kurs 2: Tidspunkt: Torsdager kl. 10:30-15

Sted: Frisklivssentralen i Sola, Stangelandsenteret, Kleppvegen. 10, 4050 Sola
Frisklivssentralen i Klepp, Sirkelen, Olav Hålands veg 8, 4352 Klepp

Mer informasjon og påmelding til

Borghild Aa. Myhre, tlf. 474 74 695 www.klepp.kommune.no/frisklivssentralen

Åsne Gro Sandvik, tlf. 905 93 135 www.sola.kommune.no/frisklivssentralen

Britt Randi Remme, tlf 404 45 493