

# 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:

#### Obligatorisk informasjonsmøte

Tirsdag 31. august 2021 kl. 10-12

Sted: Frisklivssentralen i Klepp, Olav Hålandsveg 8, 4352 klepp

### Oppstart

Tidspunkt: Tirsdager kl. 10-14 eller mandager kl. 17-21

Sted: Sirkelen, 1. etg, rom B11, Olav Hålandsveg 8, Klepp

### Varighet: 10 kurssamlinger à 4 timer

Dato for kurs **dagtid** tirsdager: 7/9, 14/9, 28/9, 15/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 30/11, 7/12

Dato for kurs **kveldstid** mandager: 6/9, 13/9, 27/9, 4/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11, 29/11, 6/12

Egenandel: kr 1000

### For mer informasjon og påmelding:

Borghild Aa. Myhre og Eirin Tesaker Bjelland tlf. 474 74 695.

Mail: friskliv@klepp.kommune.no