

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 30 august 2022 kl. 10-12

Sted: Frisklivssentralen i Klepp, Olav Hålandsveg 8, 4352 klepp, rom B11

Oppstart

Tidspunkt: Tirsdager kl. 10-14.30

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

Varighet: 10 kurssamlinger à 4,5 timer

Dato for kurs **dagtid** tirsdager: 6/9, 13/9, 20/9, 4/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11 og onsdag 22/11.

Egenandel: kr 1000

For mer informasjon og påmelding:

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

Mail: friskliv@klepp.kommune.no