

Avspänningsträning



För dig
mellan
16-66 år

Vi tränar andning och avspänning tillsammans med leg. fysioterapeut. En grupp för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. Sex tillfällen.

VAR: Stenhuset, Djurgårdsgatan 29

NÄR: Onsdagar kl. 13.15-14.00 (20 mars - 24 april)

LEDARE: Nina Nexborn, leg. fysioterapeut,
Närhälsan Gibraltar rehabmottagning

Anmälan och kostnadsfritt!

ANMÄLAN (från och med 15 januari 2024):
via [halsolots.se](https://www.halsolots.se) under "Anmälan kurser"