

Stresshantering - kurs



Under fyra träffar får du lära dig hur du kan sänka stressnivåerna och få mer balans i livet. Kursen innehåller teori, praktiska övningar och hemuppgifter. Fyra tillfällen.

VAR: Kulturhuset Kåken, Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 13-15 (20 och 27 feb, 6 och 20 mars)

Anmälan och kostnadsfritt!

LEDARE: Sofie Madsen, leg. fysioterapeut, Capio Rehab Gårda

ANMÄLAN (från och med 15 januari 2023):
via [halsolots.se](https://www.halsolots.se) under "Anmälan kurser"