

HÄLSOLOTS

CENTRUM

Stresshantering



Under sex träffar får du lära dig hur du kan sänka stressnivåerna och få mer balans i livet. Kursen innehåller teori, praktiska övningar och hemuppgifter. 2 kurser.

VAR: Kulturhuset Kåken, Kålltorpsgratan 2
NÄR: Mån kl. 14.45-16.30 (19 feb - 25 mars)

VAR: Mötesplats Mariaträffen, Älvsborgsplan 1A
NÄR: Mån kl. 14.45-16.30 (8 april - 13 maj)

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

**Anmälan och
kostnadsfritt!**

www.halsolots.se

 VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

 Göteborgs
Stad