



Stresshanteringskurs

Känner du dig rastlös? Trött och hängig? Har du svårt att koncentrera dig? Lider du av sömnsvårigheter? Har du ökort stubinö och har dåligt samvete över det?

Välkommen till Stress- och avspänningskurs på Friskvårdskompaniet (HEDAB Sjukgymnastik). Vi kommer att träffas torsdagar kl.15-17 (5 ggr). Kursen startar torsdag 23/2 kl.15 på sjukgymnastiken (entréplanet) på Friskvårdskompaniet.

Under kursen får du lära dig vad som händer i kroppen i samband med stress. Du får även lära dig muskulär och mental avspänning samt hur du kan hantera stressade situationer bättre. Dessutom kommer du att känna dig mindre stressad och bli mer harmonisk och balanserad.

Ring och anmäl dig till kursen!
Leg. Sjukgymnast Karin Hedlund
HEDAB Sjukgymnastik
Tel: 0910 -70 11 52



