

Anmäl dig här!



Tid att leva - Studiecirkel i stresshantering

Välkommen att lära dig mer om och träna på återhämtning

En kurs för dig som önskar mer balans i ditt liv. Du får en ökad medvetenhet om vad stressen gör med dig själv och andra. Du får ökad förståelse för vad som styr och påverkar dina tankar, känslor och beteenden samt verktyg för att må och fungera bättre

Under kursens gång går vi igenom:

- Vad är stress?
- Vad händer i kroppen vid stress?
- Att lära sig av kroppens varningssignaler
- Värderingar och prioriteringar
- Medveten närvaro
- Att sätta gränser mot sig själv och andra
- Övningar och verktyg för att må och fungera bättre

Pris: 1200 kr i deltagaravgift + Studiebok (e-bok 99kr, bok 239kr)

Plats: Sensus, Östra Storgatan 10, Jönköping

Ledare Maria Boeryd, diplomerad avspännings- och stresspedagog

Välkommen med din anmälan

Startdatum

Aktiviteten är påbörjad

Tid

Kl 17:15 - 18:45

Plats

Sensus Jönköping
Östra Storgatan 10
55321 JÖNKÖPING

Omfattning

5 tillfällen, 10 studietimmar

Pris

1200 kr

Ledare

Maria Boeryd

Har du frågor?

Jonna Persson
jonna.persson@sensus.se
076-128 77 64

Läs mer

Via QR-kod eller länk
sensus.se/anmal/1610004

