

Stresshantering – i teori och praktik

Hur stress påverkar din hälsa!

Vi kommer titta på stresshantering utifrån många synvinklar och ta reda på hur stress påverkar dig. Du får möjlighet att prova på olika sätt att tackla din vardagsstress med enkla övningar som du kan använda både på jobbet och hemma.

Du kommer kunna försätta dig själv i ett avspänt tillstånd och få en förståelse för vad som händer i kroppen när du utsätts för långvarig stress.

Tid 22 november 18.30 – 20.30

Plats Ringvägen 76, Södermalm

Kostnad 295 kr (236 kr + 25% moms)

Anmälan sker till fia@arcadiafriskvard.se

Inbetalas till Handelsbanken bankgiro 5816-5234 (BodyCareConsultants)

Sista anmälning och betalningsdatum är 9 november.

Välkommen!

Fia Hobbs

Fia Hobbs är TCM, NLP, KBT, MI utbildad, kropps- och samtalsterapeut med en master examen i medicinsk qigong.



www.arcadiafriskvard.se

fia@arcadiafriskvard.se

Tel: 070- 658 686

Arcadia FriskVård AB