

KURS

Hantera Din Stress !!!

Antal tillfällen: 4

Start datum : 27 januari

Övriga datum är 3/2, 10/2, 17/3

Dag/ tid: Onsdagar kl 20 -21.15

I kursen ingår praktiska övningar och tekniker för hur du kan förändra tankar och beteenden så att du får tillgång till din inre kraft och energi. Mellan kurstillfällena får du övningar som du tränar på dagligen hemma för att du skall hitta just Din egenvårdsmetod.

Kostnad för kursen 595 kr

Kursledare: Maria Remnesjö

Dipl. Hälsocoach, kinesiolog och qi gong instruktör.

Anmälan och betalning i reception senast 1 vecka förre kursstart.

