

FRISKLIVSSENTRALEN

VÅR 2019



SAMLINGAR I MESTRINGSMEDISIN

I mestringsmedisin kan ein få lære verktøy for å mestre plager og sjukdom. Her vil ein sjå på faktorar som byggjer helse og gir meistring i kvardagen.

Innhald på samlingane:

- Kva gir glede, drivkraft og energi – kva tappar oss?
- Tilstedeværelse og fokus – fysisk og mentalt
- Teknikkar for å styrke motstandskraft og konsentrasjon
- Finne sinnsro
- Stressmestring
- Pusteteknikkar
- Energiøvingar
- Avspenningsteknikkar

Kurshaldar: Marit Raftevold, Utdanna Enhetsterapeut hos Audun Myskja

5 samlingar på
Frisklivssentralen

Måndagar
Kl. 19-20.30

Datoar: 18/3, 25/3,
8/4, 29/4, 13/5

Påmelding innan:
Fredag 15.mars

Sms til
48890895
Eller melding via
Frisklivssentralen
på facebook.

FRISKLIVSSENTRALEN
I STRYN

Stryn Omsorgssenter
Myrane 18, 6783 Stryn

www.Stryn.kommune.no

Facebook:
Frisklivssentralen Stryn