



Avspänning Mindfulness

Känner du ofta stress? Behöver du lära dig varva ner?
Kom och träna avspänning och mindfulness i grupp med kurator Ann.
Enkla övningar. Inga förkunskaper. Svenska på basnivå.

Tid: Fredag 22 mars kl. 13-14.

Plats: Närhälsan Dalaberg vårdcentral, konferensrum.

Kostnad: 50:-, frikort gäller.

Sista anmälningsdag 20 mars.

Bokning och info: 010-441 6800, avbokning 24 h innan.

Ta gärna med en kompis!