

## Kveldskurs i oppmerksomt nærvær (Mindfulness)

Frisklivssentralen i Levanger vil nå arrangere kurs i oppmerksomt nærvær, 8 ganger. Dette er en selvhjelpsteknikk for å takle stress i hverdagen, skape bedre balanse og gi mer overskudd.

Kurset vil inneholde noe teori, men det vil bli størst fokus på praktiske øvelser.

Tema som vi vil komme innom er: «Stress, hva er det og hvordan håndtere det?»

Kursholder er Marit Veske, som jobber som fysioterapeut i Frisklivssentralen i Levanger, i tillegg til at hun er utdannet instruktør i Mindfulness ( Kroese)

Alle som ønsker å gå kurset må inn til en samtale i forkant.



**Sted: Staup helsehus**

**Tid: 18.00 til 19.30.**

**Følgende datoer: 5. april, 12. april, 19. april, 24. april, 3. mai, 8. mai, 15. mai, 28. mai 2018 (merk deg at det er noen torsdager og tirsdager)**

**Pris: 800 kr.**

Påmeldingsfrist er 9. mars 2018 på mail til: [marit.veske@levanger.kommune.no](mailto:marit.veske@levanger.kommune.no)

For mer info ta gjerne kontakt på mobil 47 97 71 53.

Hilsen Frisklivssentralen i Levanger

