

## Stresshanteringskurs i Färentuna Hälsoträdgård



**Minska stress - nå balans och personlig utveckling!**

Har du kommit till vägs ände när det gäller stress?

Välkommen att till fåglarnas kvitter landa i dig själv, i din kropp och hitta balans och lugn inom dig.

Höstterminen 2020 ger Färentuna Hälsoträdgård en 6 gångers stresshanteringskurs.

I samklang med naturen får du här vila och andas, träna grounding och medveten närvaro. Du tar del av aktiviteter i trädgård och ateljé, reflekterar och samtalar om livsfrågor, stress och livsstil med tillägg av teoretiska avsnitt.

Träffarna är schemalagda och du blir stegvis introducerad i arbetets olika moment. Inga förkunskaper krävs.

Kursens upplägg och arbetssätt är baserat på forskning kring natur, trädgård och skapandes hälsofrämjande och läkande effekter. Varje kurstillfälle har också ett tema som utgår ifrån aktuella livsfrågor för dig i samspel med existentiella teman från WHO:s folkhälsostudier.

Med dig hem har du nya upplevelser av att ta hand om dig, inre balans och möjligheter för nya hälsosamma livsval.

### **Omfattning**

6 onsdagar, ca 2.5 tim/tillfälle, 17.15-19.30. (i förh. till busstider)

Start den 19 augusti 2020

Max 6 deltagare.

## **Varmt Välkommen!**

**Kontakt och Anmälan:** Eva Solhäll, e-post: [eva@forhalsa.se](mailto:eva@forhalsa.se) eller tel: 076 771 29 00. på webben: [www.forhalsa.se](http://www.forhalsa.se), facebook: För Hälsa, Instagram: farentunahalsotradgard

**Plats:** Färentuna Hälsoträdgård, Solbergavägen 26, Färentuna.

**Avgift:** Hela programmet inklusive fika och frukt, 2500 kr. Friskvårdschecken Actiway gäller!