

Stress?

Hvem bestemmer farten i dit liv?
Opnå mental balance og indre ro.

FOREDRAG.

Fokus vil være på de personlige tanke- og handlemønstre der ligger til grund for, at vi udvikler stress, og hvad vi selv kan gøre for at opbygge en øget robusthed.

Foredraget bliver efterfulgt af et mindfulness forløb, hvor der gives redskaber til at opnå en bedre mental balance.

28. september kl. 19 - 21 i Huset frivilligcenter og selvhjælp Vejen

Efterfølgende datoer: 5 - 12 - 26. oktober og 2 - 9. november kl. 19 - 20



Læs mere:

[Www.mentalbalance.nu](http://www.mentalbalance.nu)

**FRI
ENTRÈ**

Gratis billet skal bestilles

**På tlf. 75365230 Mail: frivillig@huset-vejen.dk
eller ved personlig henvendelse.**