



MEDIMAR

– för din hälsa –



Innehåller
både
föreläsning
och praktiska
övningar

FÖRETAGSHÄLSOVÅRDENS WORKSHOP – FÖREBYGG SPÄNNINGSRELATERADE BESVÄR, GUIDA DIG TILL EN MER AVSLAPPNAD VARDAG

Genom att delta i workshopen får du möjlighet att med hjälp av professionell rådgivning lära dig identifiera dina spänningsmönster. Vi går igenom övningar som sänker spännings- och stressnivån i kroppen. Enkla närvaroövningar som guidar dig till ett avslappnat varande och görande i vardagen. Övningar som releaser spänningar och stelhet. Ger dig möjlighet att fungera och vara aktiv i ett mer avslappnat tillstånd både i arbetet och på fritiden.

Lämplig för arbetstagare som har eller har haft återkommande stress- eller spänningsrelaterade besvär i nacke och skuldror eller spänningshuvudvärk.

När: Tisdag 19.03 kl. 18.30 – 20.00

Var: Träningsalen på Medimar

Workshopen leds av företagsfysioterapeut Anja Bäckblom



Anmälan, pris och frågor

Bindande anmälan senast 15.3 via www.medimar.ax

Pris/deltagare: 60 € + moms

Frågor: anja.backblom@medimar.ax

Minst 6 anmälningar för att workshopen skall genomföras

