



ERGONOMI, STRESS, KOST OCH MINDFULNESS!

Föreläsningsserie under våren.

En gång i månaden har du/ni möjlighet att lära mer om ett eller flera ämnen. Alltid samma tid: tisdag 15-16:30 med fika från 14:30 om man önskar.

Ergonomi: Leg fysioterapeut/ergonom Eva Ekesbo

Stresshantering: Socionom/KBT-coach Martina Ekholm

Kostens betydelse: Beteendevetare Kicki Forsenhäll

Mindfulness: Cert. Mindfulnessinstruktör Christel Lilja



29 januari: Varför är ergonomin så viktig för ett bra arbetsliv?

26 februari: Vad är stress och hur kan man förebygga på individ- och gruppnivå?

26 mars: Kostens betydelse för vår hälsa - Ät dig frisk, stark och glad!

23 april: Mindfulness – Träna ditt hjärta och din hjärna och få större närvaro i nuet

ANMÄLAN OCH PRIS

795:-/tillfälle. Vid anmälan senast 15 jan. går ni 2 eller flera från samma företag för 595:-/person eller alla fyra tillfällena för 2595:- Moms tillkommer.

Anmäl till:
info@betahalsan.se

Anmälan senast 3 v före
aktuellt datum