



Levande  
Samtal

Positiv Livsutveckling



Martina Ekholm

# MÖT VÅREN SOM STRESSFRI. -FÅ NYTT TANKEMÖNSTER!

## Föreläsningsserie under våren.

En gång i månaden har du/ni möjlighet att lära mer om ett eller flera ämnen.

Anmäl dig till föreläsningen 26 februari 15-16.30 på Medicon Village senast 15/2: [info@betahalsan.se](mailto:info@betahalsan.se) Från 14.40 bjuds det på lättare fika. Begränsat antal platser

Ur innehållet:

- Tidiga tecken på stress
- Vad är stress och hur reagerar kroppen den.
- Vad orsakar stress
- Övningar för reflektion och om tankens kraft att kunna påverka oro och stress.
- Vad kan jag göra själv för att förebygga min stress



**Tisdag 29 januari:  
Varför är ergonomin  
så viktig för ett bra  
arbetsliv?  
Eva Ekesbo**

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

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

**Måndag 13 maj:  
Mindfulness – Träna  
ditt hjärta och din  
hjärna!  
Christel Lilja**

## **ANMÄLAN OCH PRIS**

Anmäl senast 15/2 till:  
[info@betahalsan.se](mailto:info@betahalsan.se)

795:-/tillfälle. Vid anmälan senast 4 veckor före aktuellt tillfälle går ni 2 eller flera från samma företag för 595:-/person Moms tillkommer.

Plats: MediconVillage,  
Tellus i hus 301