

Snurrar ditt liv för fort ibland?

Under en veckoslutskurs i Gräftåvallen får du redskapen för att skapa en mindre stressad tillvaro.

Du får även tillfällena till återhämtning och reflektion i en jämtländsk vacker fjällmiljö.



Innehåll och form

Det är en kurs på grundnivå där vi varvar teori och praktiska övningar med vandringar och naturupplevelser.

Vi kommer att arbeta med frågor som:

- Vad är stress?
- Hur påverkas vi av stress?
- Hur kan vi hantera vår stress?

De praktiska övningarna är sådana som du enkelt kan använda för att skapa andrum i vardagen. Under kursen får du möjlighet att reflektera över de ämnen vi har pratat om och det du har övat på. Helgen ger dig tillfälle till återhämtning från vardagen som du lämnar för en stund när du deltar i kursen.

Tid och plats

Fjällgården Gräftåvallen

Kursen startar fredagen den 10 september kl. 9.30 och avslutas söndagen den 12 september kl. 14.00

Pris

5 400 kronor inklusive moms per person. I priset ingår

- Kursavgift
- Kursmaterial
- En ca 30 minuters klassisk ryggmassage
- Frukost, lunchbuffé och 2 rätters middag samt för- och eftermiddagsfika på Fjällgården
- Boende i flerbäddsstugor
- Tillgång till bastu på Fjällgården

Anmälan

Anmälan sker via mejl till graftavallen.fjallgarden@swipnet.se senast den 15 augusti

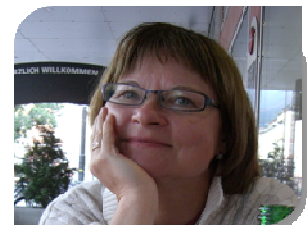
Anmälan är bindande. Vid förhinder går det bra att du överlåter din plats till någon annan.

OBS! Begränsat antal platser!



Britt Berggren
070-394 69 02

Vi som leder kursen är båda avspänningspedagoger och stressterapeuter som arbetar med fokus på människans egen förmåga att uppnå balans i sin tillvaro. Om ni har frågor om kursen, kontakta gärna någon av oss.



Ulla-Britt Forsberg
070-291 92 79

"Lev livet som *du vill!*"
Okänd