

Stress på gott och ont

Lär dig växla mellan AV och PÅ

Stress är en livsviktig reaktion. Genom att stressa rätt kan du öka din livskvalitet, hälsa energi och prestationsförmåga. I denna kurs får du lära dig ett nytt förhållningsätt.

Kursledare:

Maria Frank, ICC Coach, Stress manager, HRV-instruktör och NLP-trainer

Kursinnehåll:

Introduktion
Teoretiska övningar
Praktiska övningar
Hemövningar

Kursupplägg:

10 träffar à 1 timme
Max 12 pers/kurs

Som stöd har ni kontakt med kursledare via mail för att ställa frågor vad gäller de teoretiska och praktiska övningarna.

Litteratur och annat:

Ingår

Intyg:

Kursintyg erhålls efter avslutad kurs

Kurskostnad:

4 638 sek ink moms 25%

Enskild träff för stresshantering går att boka via vår hemsida eller på telefon.

Besöksadress: Faxholmsgatan 2b
82650 Söderhamn
Telefon: 0270-13535

Bankgiro: 563-4811
Orgnr:556980-7018

Godkänd för F-skatt

info@rehabmagasinet.se
www.rehabmagasinet.se

Företagets säte: Söderhamn