

Må Bra Kurs

Träning-Hälsa-Kost-Avspänning

Kursen passar dig som vill komma igång med bra träning och vill ha stöd och kunskap i att göra hälsosamma kost val samt samtala om olika hälsoteman.



I Hälsobros *Må Bra kurs* fokuserar vi på träning, så som core, fysträning. Vi kommer att titta på enkla bra modeller för att kunna göra hälsosamma kost val eller bara få idéer och kunskap kring kosten. Vi använder oss av avspännings tekniker som Mindfulness och Feldenkrais.

Samtalar om ämnen som t.ex. vad som påverkar oss i vardagen-hälsoaspekter, stresshantering, sömn, socker, kost-modeller, närvaro mm. Vi tar upp ämnen som gruppen är intresserad av.

Vi gör gemensamma utflykter/vandring i vårt vackra Örebro!

Kursen passar dig som vill komma igång med bra träning och samtala om olika hälsoteman som berör oss i vardagen med fokus på bra kost.

Avspänning ger välmående och mer närvaro i vardagen!

Mer detaljerat program vid kursstart!

Info:

- Anmälan, start 2 tillfällen/ halvår. Se hemsidan för tid.
- Plats: Hälsobro, Manillagatan 10.
- Max antal deltagare 8 st.
- Pris: 750:- + medlemskap i Hälsobro 100 kr.

**** Om du alltid säger "vi får se", händer det aldrig någonting. - Nalle Puh***

**** Livet är som en chokladask, du vet aldrig vad du får.***

- Forest Gump

**** Skratt är ett lugnande medel utan några bieffekter.***

- Arnold H Glasgow

Har du frågor och funderingar kontakta **Ewa Brattberg**

Telefon 070-529 33 30 E-post: ewaf@halsobro.se eller

Reception Telefon: 019-14 05 10, 070-514 34 10



Hälsobro Mer än ett Gym
Manillag atan 10, 702 12 ÖREBRO
Telefon: 019-14 05 10, 070-514 34 10
E-post: info@halsobro.se Hemsida: www.halsobro.se

