Tycker Du att det ibland känns som om tiden inte räcker till och att vardagen känns stressig? Upplever Du att du har för mycket att göra, är trött eller har svårt för att koppla av? Vill Du veta mer om effektiv återhämtning och prova på metoder hur du kan varva ner?

Kom med på en halvdags workshop kring återhämtning. Teori varvas genomgående med praktiska övningar. Workshopen ger Dig möjlighet till reflektion och redskap till att förbättra Din återhämtning i vardagen.

Vi inleder med en kort introduktion kl. 11.00 i Glaskabinettet, därefter förflyttar vi oss till Hotell Astor för att njuta av deras omtyckta brunch. Workshopen fortsätter sedan i Eksalen.

**Datum:** Lördagen den 23.11.2019 kl. 11-17

**Plats:** Folkhälsanhuset Wasa, Rådhusgatan 25 i Vasa

**Kursledare:** Mikaela Wiik och Anna-Lena Blusi

Sakkunniga i fysisk aktivitet, återhämtning och hälsa på Folkhälsans Förbund

**Deltagaravg.:** 40 euro för Folkhälsan-medlemmar (80 euro för icke medlemmar)

**Anmälning:** senast 15.11 till [anna-lena.blusi@folkhalsan.fi](mailto:anna-lena.blusi@folkhalsan.fi)

Mellanrubrik

Unna Dig en dag i återhämtningens tecken!

**Workshop kring återhämtning i vardagen**