

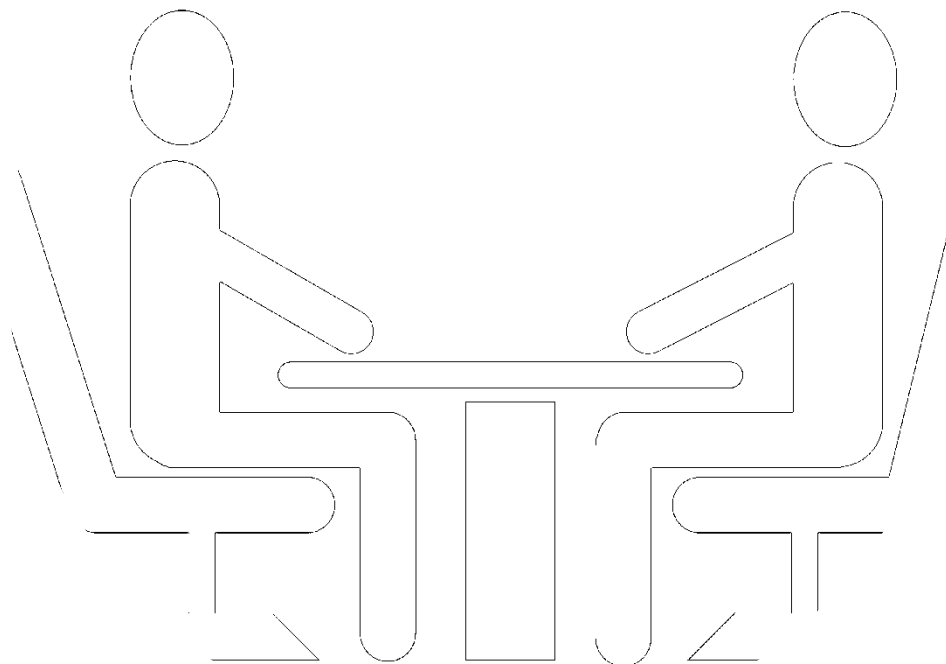
Runda Bordet

Varmt välkommen till höstens träffar där vi fokuserar på **STRESS** ur olika vinklar.

11 oktober: stress och utmattningssyndrom – symptom och åtgärder

8 november: mindfulness – att leva här och nu

6 december: familj – att leva med långvarig stress tillsammans med någon



Runda Bordet är en samtalsgrupp ledd av en expert inom stress. Du kommer att få möjlighet att ställa direkta frågor, erhålla verktyg samt tillsammans med andra hitta lösningar.

TID: 11.30 – 13.30

PLATS: Vår lokal, Föreningsgatan 8B.

Vi börjar med att äta enklare lunch tillsammans. Anmäl dig till:

info@atsubgbg.nu alt. 031-20 99 49