



## VAHVA ARKI –

kurssi hyvinvoinnin tueksi

Nukutko hyvin ja olet virkeä aamulla herätessäsi? Syötkö ja liikutko tavalla, joka tukee jaksamistasi ja terveyttäsi? Onko päivittäinen stressin määrä hallinnassa? Onko ylipäätään arki ja oma hyvinvointisi hallinnassa?

Jos vastasit yhteenkään kysymykseen ei, tule ryhmään mukaan. Siihen riittää oma halu voida paremmin ja jaksaa vahvemmin arjessa, muuta ei tarvita. Ryhmässä käsitellään hyvinvointiin liittyviä teemoja luottamuksellisesti ja ammattitaitoisesti.

Uusi kurssi alkaa joka kuun ensimmäisenä keskiviikkona klo 17.-18.15 Karviatalolla ja kurssi kokoontuu aina yhteensä 4 kertaa, samaan aikaan ja samassa paikassa.

Ensimmäinen ryhmä aloittaa ke 5.2, voit ilmoittautua siihen tai myöhemmin alkaviin ryhmiin.

Tervetuloa mukaan!

Ohjaaja:

Fysioterapeutti Veera Gustafsson

Ilmoittaudu mukaan viestillä 044-2318237