

StressLessNess

Spændende inspirationsworkshop om at forebygge stress og få større livsglæde

MANDAG DEN 14. AUGUST KL. 15-17.15

Øvelser og den nyeste viden - lige til at tage med hjem og bruge.



Stadig flere oplever stress i hverdagen og arbejdslivet

Stress påvirker os både vores fysiske og mentale sundhed

Stress har negativ indflydelse på vores sociale kompetencer og evne til at kommunikere.

Hvordan kan vi som enkelt individ og i fællesskaberne modvirke dette?

Kom og få indblik i:

- Evidensbaseret viden om praksisser som forebygger stress læge/forsker Jørgen Folkersen
- Mindfulness, øvelser
- Sangens og musikkens virkning på stress
- Naturens positive og helende kraft på krop og psyke
- Body selfdeveloping systems, teori og øvelser, der er stressdæmpende / modstandsgivende



Tilmelding kan ske via Kursussitet på Medarbejdersiden. Tilmeldingsfristen er 4. august 2017
Der er max 35 pladser, så deltagelse er efter først-til-mølle.

Tid og sted: Arrangementet afholdes i Kommunalbestyrelsessalen på Rådhuset,
den 14. august 2017 fra kl. 15. – 17.15

Team StressLessNess består af: **Leder Kirsten Marie Bottheim**; **Anne Mette Skautrup**; **Sanne Jelsted**
Marianne Brylle; **Anette Hvidberg Larsen**; **Henriette Tybjerg**; **Anncatrine Luisa Petersen**;
Lars Nielsen Sardemann