

# En gyllene vardag<sup>★</sup>

- konsten att hitta det effektiva lugnet -

*Gör ett avstamp och hitta guldkornen i din vardag!  
Detta är en dag att landa och hitta ro, men också ett tillfälle att reflektera över nya möjligheter.*

## **Dagen innehåller:**

Diskussioner, övningar, föreläsningar, avslappning och rörelse.

- ★ Råd och tips att hitta lugnet i vardagen
- ★ Ökad självkänedom, ger möjligheter att tänka nya tankar
- ★ Utbyt intressanta livserfarenheter med andra
- ★ Öka medvetenheten om kroppens tillstånd

**Kursdag:** 25 april eller 10 maj

**Tid:** 9.30 – 16.15

**Pris:** 1 100 kr

**Antal:** max 10 deltagare

I priset ingår en god hälsosam lunch, för- och eftermiddagsfika samt kursmaterial.

Vi avnjuter dagen på det natursköna **Marston Hill**, 10 minuters promenad från tåg- och busstationen i Mullsjö. Möjlighet till övernattnig finns.

## **Anmälan till:**

Yvonne Sjöberg      Sofia Anderberg

070-35 30 744      076-62 84 913

[www.odeas.se](http://www.odeas.se)      [www.safriskvard.se](http://www.safriskvard.se)

*Välkommen till en dag att växa och njuta!*

**Odeas** 

- hitta Din väg och Dina mål -

SA Friskvård

Tel. 0766-284913  
[www.safriskvard.se](http://www.safriskvard.se)

