

Frukost-
föreläsning
16/11

Kl: 07.30-09.00

För medlemmar i
Väsby Promotion.



Hantera stress och smärta

Teori i kombination med
en kort mindfulnessövning!

Vill ni ha medarbetare som känner sina gränser och är motståndskraftiga mot stress?

Få hjälp att genom enkla övningar tolka stressignaler för att förhindra långvarig stressproblematik. Metoderna som används är Basal Kroppskännedom och mindfulness.

Forskning av mindfulness m.m. talar sitt tydliga språk; träning bidrar till minskat

fokus på negativa aspekter i livet! Dels minskar den negativa synen på det som varit, och dels på det som eventuellt kan hända.

Varmt välkommen!

Anmäl dig här!

Helena Melin, specialistsjukgymnast, vars företag KroppMod

erbjuder tjänster inom stress och smärthantering. Helena har lång erfarenhet av teamrehabilitering gällande såväl smärta som stress efter sina år inom region Stockholm och privata vårdföretag. Hon har nu övergått till att vara konsult på Sophiahemmet rehabcenter, Röda Korset och försäkringsbolag. Helst använder hon sig av teori i kombination med att göra en kort kropps eller mindfulnessövning.



Datum: Onsdagen den 16 november. **Frukost kl:** 07.30. **Föreläsning kl:** 08.00-09.00.

Kostnadsfritt. För Väsby Promotions medlemmar.

Anmäl dig senast den 15 november. Vid "no-show" debiteras 150 kr.

Plats: Väsby Promotions Lounge, Kanalvägen 10 C, 3 tr, Upplands Väsby.



KroppMod
HELENA MELIN AB

Väsby Promotion
Kanalvägen 10 C, 3 tr
194 61 Upplands Väsby

08-590 327 00
info@vasbypromotion.se
www.vasbypromotion.se

VÄSBY 
PROMOTION
Samverkan för tillväxt