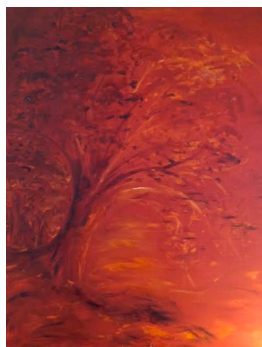


JULSTRESS? – FÖREBYGG MED INSPIRANDRUM

Workstop torsdag 27 nov, 4 och 11 dec kl. 12.00-12.45

Hantera stressen i vardagen och inför jul och ge dig själv ett Workstop med Inspirandrum i samarbete med Yoginis & Friends i Täby Centrum.

Ett Workstop är att stanna upp en stund i vardagen, i livet och fokusera på återhämtning och reflektion för att minska upplevelsen av stress. Tänk dig en workshop helt utan krav på prestation.



Vi varvar fakta kring hjärnan och stress med enkla övningar för återhämtning, lugn och stresshantering

Exempel på övningar är Mindfulness, visualiseringar och enkla yogaövningar.

Du får med dig bra verktyg för korta Workstops i din vardag, för att med regelbunden återhämtning och andrum kunna minska stress och öka fokus, kreativitet och välmående.

Kostnad: 150 kr/ tillfälle, bokar du alla tre betalar du 400 kr totalt.

Kom precis som du är, kom en gång eller alla tre, ge dig själv en tidig julklapp.

Adress: Yoginis & Friends, Täby Centrum
Kontorshuset plan 7, ingång bakom Blomsterpassagen.

För anmälan och frågor kontakta Johanna eller Maria och läs mer på hemsidorna

www.inspirandrum.se och www.yoginis.se

Välkommen!

Inspirandrum

Yoginis & friends

Johanna Palmqvist
johanna@inspirandrum.se
+ 46 70 715 55 42

www.inspirandrum.se
Inspirandrum Sverige AB

Maria Henriksson
maria@inspirandrum.se
+ 46 73 616 31 78