

Levva Livet-kurs

Friskliv og Mestring arrangerer **Levva Livet-kurs** for innbyggere i Grong.

Kurset passer for deg som:

- Ønsker økt bevissthet og kunnskap omkring mestring av egen helse
- Er delvis utenfor arbeidslivet
- Er i arbeid, men står i fare for å bli sykmeldt
- Ikke har en arbeidstilknytning i dag

Målet er med kurset er å gi deg økt kunnskap om hva som påvirker din helse og livskvalitet. Gjennom økt kunnskap kan du mestre hverdagens utfordringer og belastninger på best mulig måte ut ifra dine forutsetninger.

Kurset kombineres med Myk yoga med yogainstruktør, eller tilrettelagt trening i gruppe sammen med fysioterapeut. Kurstilbudet inneholder tema som blant annet; helse og livsstil, tankens kraft, angst, stress, ernæring og søvn.

Myk yoga er en time for deg som ønsker å senke pulsen og tøye litt på kroppen, se egen informasjonsplakat om tilbudet.

Kursplan:

Onsdager:

45 minutters kurs kl. 10.00-10.45

Myk yoga kl 11.00-11.45

Torsdager:

60 minutters tilrettelagt trening kl. 10.00-11.00

Tidsperiode på 9 uker.

Oppstart: onsdag 5.oktober 2022

Tilbudet er gratis.

For informasjon eller påmelding, ta kontakt med:

Emeli Sagmo Lauve

Friskliv og Mestring

Grong Kommune

Telefon: 911 71 320

Epost: emeli.lauve@grong.kommune.no