

Jännitä & hengitä

Stressaako?! Levoton ja hermostunut olo? Jännittynyt keho? Ahdistaa? Väsyttää? Vaikeus palautua? Nukkuminen ei onnistu?

Syy ja apu saattaa löytyä autonomisesta hermostosta.

Opetellaan helppoja ja lyhyitä harjoituksia, joilla hermostoa voidaan tasapainottaa ja samalla vähentää ylikuormitusta. Harjoitukset kestävät vain 20 sekuntia ja ne toimivat! Näitä voi tehdä niin, että kukaan ei edes huomaa sinun niitä tekevän :-).

Jännitä&hengitä -ajat:
Ke 13.7. klo 14
Ma 1.8. klo 16
Ti 16.8. klo 17
Huom! Ilmoittaudu vain yhteen!

Tutussa toimitilassa Erkkilänkatu 11 A 3kerros.

Ilmoittautuminen viestillä

0449742520 / Merja