

HÄLSOLUNCH

9 Mars! Folkets hus i Varberg!

Vad är det som påverkar hälsan? Hur kan jag bli effektivare och må bra i min vardag med arbete och familjeliv genom att påverka min livsstil och mina levnadsvanor?

Nu har du möjligheten att få tips och idéer inom ämnen som **kost, sömn, motion relationer och arbetsvillkor**.



11.30 – 12.00

mingel & mat från buffén.

12.00-12.30

Ingela Armbro presenterar och går igenom en hälsoplan (alla får med sig en hem)

12.30-13.30

Föreläsare/workshop inom, **Kost:** Cecilia Hedkvist, **Motion:** Petra Alm-Johansson, **Arbetsvillkor - Stress:** Ingela Armbro, **Sömn:** Ayurvedaskolan, **Relationer:** Marion Solkvint

Pris: 100 Kr, bet via länk på Qnivs startsida under Aktuellt.

Sista anmälningsdag: 7 mars

Välkomna!

Alinde Fox, Anette Lovehag, Ingela Armbro, Solveig Nilsson och Petra Alm – Johansson.

Goodie bag till alla som kommer.

Bl a bad, värde 400 Kr till Comwell!

