



## ALLT UNDER SAMMA TAK!

LÖS IN DITT FRISKVÅRDSBIDRAG FRÅN DIN ARBETSGIVARE.

ERBJUDANDET GÄLLER ANSTÄLLDA PÅ GP ÄVEN OM DU INTE ANVÄNDER DINA FRISKVÅRDSPENGAR!

**Vi erbjuder ditt företag 300 kr rabatt när du bokar in 3 behandlingar.**

(Gäller när du bokar till samma terapeut)

Energi & balanserande behandling, fotvård, fibromassage, hudvård, kostkonsultation, kostregistrering, healing, massage, måltidsplanering, kinesiolog, kiropraktor, psykoterapi och träningstips. (Gäller behandlingar på minst 50min och en gång per anställd hos var terapeut)

**300**

### Aktuella kurser och föreläsningar med rabatter!

#### Smärtreducerande Fibrokurs

Kombinationskurs "För dig med värkproblematik" Eller med med stressrelaterade symtom. Teoretiska och praktiska behandlingar och grupptillfällen kommer att varvas med spännande utvecklande övningar.

Kursen hålls av Associerad/Qigong instruktör, Friskvårdsterapeut & Fibromassör Stresspedagog/Symbolpedagog.

**Tid och Plats:** Lör 27 feb kl 11-14 . Lö 13 mar 11-14 samt 3 fibromassage-tillfällen mellan grupptillfällena á 1 tim

**Ledare:** Eleonore, Linda mfl

**Kostnad:** 1900 kr

**Anmälan senast:** 22 feb tel Eleonore 0701-75 03 66

#### Hudvårdskurs 3 ggr

Olika hudar har olika behov. Denna kurs ger dig insikt om olika hudtyper och hudtillstånd, vardaglig skötsel av huden hemma, olika typer av produkter, salongsbehandlingar och hembehandlingar. Praktiskt kommer ni att få göra ansiktsbehandling samt ansiktsmassage på er själva eller på varandra

**Tid och plats:** onsdagar 10, 24 feb, 10 mars kl 19-21,

**Ledare:** Jenny Östh

**Kostnad:** 900 kr

**Anmälan senast:** 27 jan Tel Jenny 0707-66 86 56

#### "Stressbehandling med focus på kroppen som helhet" Workshop

"Praktiska övningar för styrka och balans".

Onsdag den 3 februari kl 18-20.

**Ledare:** Håkan Aspholm

**Kostnad:** 300 kr

**Anmälan senast:** 27 januari tel Håkan 0704-56 03 83

#### STRESSHANTERINGSKURS 6 GGR



##### VÄXTKRAFT & PERSONLIG UTVECKLING

För dig som vill skapa en förändring i ditt liv, för att förebygga ohälsa och sjukskrivning. Att öka deltagarnas förmåga att finna personliga redskap, för att hantera din situation

**Innehåll:** Avspänningsövningar, självkännedomsovningar, meditation,

kreativa övningar och gruppdiskussioner utifrån deltagarnas situation

**Pris:** 950 kr (ordinarie 1300 kr)

**Tid:** tis 23 feb, 2, 9, 16, 23, 30 mars kl 18-20,30

**Ledare:** Eleonore Andersson

**Anmälan senast:** 18 feb Eleonore 0701-75 03 66

#### Grupper/Team

Vill du göra något trevligt med dina arbetskamrater. Vi har olika paket att erbjuda. Behandlingar, mat och gruppinsatser. Vi har ett trevligt grupprum med utsikt över vattnet och öppen spis!