



## Hälsa och välbefinnande

En kurs för att stärka dina förmågor för att uppleva en bättre hälsa. Kursen är utarbetad av Medlefors folkhögskola tillsammans med Neuro Skellefteå

**Kursstart onsdag den 27 september 9:30 med samling i receptionen på Medlefors folkhögskola.**

Utbildningens syfte är att ge dig kunskap som stärker din egen förmåga. Att ge dig möjligheten att leva ett aktivt hälsosamt liv, både för sinnet och kroppen.

### Mål

- teoretisk kunskap om faktorer som stärker hälsan.
- utbyta erfarenheter med andra i liknande situation.
- prova på aktiviteter som kan främja din hälsa.

**Kursen är onsdagar kl. 9.30–13.10. Totalt är det 9 tillfällen.**

**Vid tillräckligt stort deltagarantal kan kvällskurser erbjudas.**

Varje kurstillfälle innehåller:

- föreläsning
- reflektionsgrupp
- prova-på aktivitet (massageterapi, bassängträning, m.m.)

Teman på kurstillfällena kommer att vara olika vid varje tillfälle. Några exempel är:

- Livsförändring (bryta vanor, m.m.)
- Vad som händer i kroppen vid beröring
- Livsenergi och skratt
- Hjärnans perspektiv (hur den reagerar på stress, trötthet, m.m.)

Varje tillfälle innehåller någon form av rörelse.



Upplägget är utformat för att ge dig en helhetssyn på hälsa och vi tar del av gruppens upplevelser. Därför är din närvaro viktig!

Lunch serveras mellan klockan 11:20-12:20 och Neuro Skellefteå tar kostnaden för lunchen.

**Har du frågor om kursens innehåll kontakta;**

Linda Carstedt

E-post: [linda.carstedt@medlefors.se](mailto:linda.carstedt@medlefors.se)

Tel. 0910-575 47

**Anmälan via mejl eller SMS till:**

Stellan Berglund

E-post: [stellan.skelleftea@gmail.com](mailto:stellan.skelleftea@gmail.com)

Tel. 070-589 06 53

I anmälan ska anges: namn, adress, fullständigt personnummer och mailadress.

OBS! Ange i anmälan om önskemål finns att delta i kvällskurs!

**Sista dag för anmälan är fredag den 8 september.**