



SÖK NU!

HÄLSOLINJEN — ny kraft i livet!

15 VECKOR/HALVFART

Studera i lugn och trygg miljö

Hälsolinjen lär dig mer om hälsa, friskvård och hur du stärker din livskvalitet. Här får du bland annat prova på stresshantering, olika avslappningsövningar, yoga, mental träning men också olika skapande aktiviteter. Du får en ökad medvetenhet om vad som motiverar och stärker dig.

När och för vem?

Start i augusti och januari.

Hälsolinjen kan vara aktuell för dig som är sjukskriven, har aktivitetsersättning eller behöver hämta ny energi.

Kursinnehåll:

Stresshantering, fysisk aktivitet, kost, naturupplevelser och trädgård, keramik och skapande.

Kostnad:

Själva utbildningen är kostnadsfri och studiemedels-berättigande. En serviceavgift 600 kr per termin. För dessa pengar får du material till bl.a. skapande verksamhet och matlagning.

Kontakt:

Elisabet Nilebrant, lärare hälsolinjen, elisabet.nilebrant@vgregion.se.
Telefon till skolans exp 033-23 68 00 eller läs mer på hemsidan:
www.fristads.fhsk.se. Du kan få hjälp att fylla i din ansökan .

