

Opplever du mye stress?

Kjenner du på følelsen av å «henge etter deg selv» i hverdagen?
Er det vanskelig å sette grenser eller si nei?

Meld deg på kurs i stressmestring!

Vi viser deg hvordan du bedre kan håndtere stress i hverdagen!

Kurset går over 5 ganger:

11. oktober, 18. oktober, 25. oktober, 01. november og 08. november.

Torsdager kl.0830-1000
på Sanserommet.
Kursbevis utdeles.



Påmelding til kursholdere:

Ragne Stendal Kaupang, Helsesøster Tlf. 95 97 18 03 ragkau@rkn.no

Cecilie M. Øiangen, Helsesøster Tlf. 95 97 42 76 cecoia@rkn.no