



**"Det är jobbigt
att må bra"**

Välkomna till 2 spännande, härliga inspirationsdagar!

Annicka Toppe, hälsoutvecklare och stresspedagog, tar er med på en resa med hälsa, stress och friskvård i fokus.

**Kunskap, aktiviteter och
trender lyfts fram så häng med!**

Tisdag 12 juli, Onsdag 13 juli

Kl.10-11.30, Kl.12.30-14

**Brandkårshuset, Degerby, Föglö
Ingen föranmälan, 10€/block**

**Dag 1 fm - Vad är hälsa? Hur blir det som det blir?
em - Hjärna, stress och (o)balans**

**Dag 2 fm - Biofeedback - "kroppen berättar" - hur använder vi
information vi får fram genom olika verktyg
em - Stress, återhämtning, fysisk aktivitet, sömn
Tips för att stödja hälsa och välmående**