

CIRKEL, LUGNT INRE VÄLMÅENDE - DIGITALT

START 19 SEPTEMBER 10.30-11.30

7 TORSDAGAR

Välkommen till **Lugnt inre välmående**, en kurs med digitala LIV-pass varje torsdag 10:30 - 11:30 under hösten 2024.

För dig som lever med hjärntrötthet.

Även anhöriga och närstående är välkomna!

Övningarna i LIV är bl.a. hämtade från mindfulness, hikari och yoga. De syftar till att uppnå ett inre, stressbefriat lugn, stimulera rörlighet och balanssinne samt förebygga hjärntrötthet.

Ladda gärna ner den kostnadsfria metodboken "Lugnt inre välmående" från hemsidan.

www.meraliv.nu

LIV-ledare: Anna Olsson & Thomas Brilje

Facebook: Projekt Mera LIV

Instagram: meraliv3



Tid: torsdag 19 september 10.30-11.30, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10.

Plats: Via digitala plattformen Zoom

Anmälan: Senast 5 september till kansliet via e-post, uppgi namn och e-post, länk skickas till uppgiven e-post i god tid innan start, efter inkommen betalning.

Pris: 200 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 250 kr för ickemedlemmar i Hjärnkraft

Betalning: Uppgi namn och vilken förening i Hjärnkraft du är medlem i, alternativt ej medlem i meddelanderutan. Gäller både Swish och Postgiro.

Swish: Nr.123-217 20 70 till Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Stockholms län. På baksidan finns QR-kod.

Postgiro: 3511-3 Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Stockholms län

Bli medlem: [hjarnkraft.se/bli-medlem](http://hjernkraft.se/bli-medlem). QR-kod finns på baksidan.

KONTAKTUPPGIFTER

Besöksadress: Nybohovsgränd 16, Liljeholmen

E-post: stockholm@hjarnkraft.se

Telefon: 08-447 45 31

Telefontid: måndag-torsdag, kl. 10-14

Hemsida: <https://hjarnkraft.se/stockholm/>

Hitta oss på Facebook:

www.facebook.com/hjarnkraftstockholmslan

Hitta oss på Instagram:

www.instagram.com/hjarnkraft_sthlm



QR-kod bli medlem i Hjärnkraft

