

Stress og stressmestring

Et foredrag i regi av Hjertebanken i Sør-Fron

En stor andel av befolkningen sliter med fysiske og psykiske utfordringer som følge av stress i hverdagen. Mange uten å være klar over at det er stress som er årsaken. I denne presentasjonen kommer foredragsholderne inn på hva stress er hvordan dette påvirker deg psykisk, biologisk og fysisk.

En stor del av foredraget inneholder Keijo Korpela sine ned- og oppturer, da spesielt innen hans store lidenskap hundekjøring. Her vil det bli gode historier om sorg, lykke, håp og eufori.



Foredragsholderne er Keijo Korpela og Tor Stormo

Tid: Tirsdag 28. mars kl. 18.30

Sted: Kantina ved Sør-Fron kommune

Det koster ingenting å komme, men vi ønsker å vite om du kommer.

Meld fra på facebooksidene:

<https://www.facebook.com/fronfysioterapi/>,

<https://www.facebook.com/events/1981873842147906> eller på dette telefonnummeret: 95824344

Du finner også informasjon om foredraget (under «Nyheter») og om Katarina og Tor Stormo sin bedrift på Flyten.no

Velkommen