

RENTOUTUSRYHMÄ

Onko sinulla vaikeuksia saada unta?
Tuntuuko, että asiat vain pyörivät illalla
päässä? Tai koetko muuten, että sinun on
vaikea rentoutua?

Tervetuloa mukaan rentoutusryhmään!
Ryhmässä kokeillaan erilaisia
rentoutusmenetelmiä. Niiden sekä
keskusteluiden ja liikunnan avulla pyritään
löytämään helpotusta nukahtamiseen ja
rentoutumiseen. Ryhmä kokoontuu 3+1
kertaa. Viimeisellä kerralla käydään läpi
oman harjoittelun vaikutuksia.
Ryhmään mahtuu 8 henkilöä.
Ryhmä on maksuton. Ohjaajana toimii
liikunnanohjaaja.

Aika: to 8.30-9.30

Tapaamiskerrat: 10.10., 24.10., 14.11. ja
12.12.2019.

Osoite: Laajaniityntie 3,
Martinlaakson terveysasema 5 krs.

Ilmoittautuminen:

to 26.9. klo 10.00-11.00 p. 040 144 7457
tai sähköpostilla mari.soralahsti@vantaa.fi



Vantaa
Vanda