

Stresshanteringskurs

- Lev livet fullt ut ACT *

En kurs för dig som är redo att se på det som begränsar dig i livet och arbeta med det som känns viktigt i just ditt liv. Kursens mål är att du trots till exempel smärta, stress, ångest, oro, minnen och tidigare erfarenheter, ska börja ta steg i den riktningen som du själv önskar. Kursen är för dig som är intresserad av eller nyfiken på medveten närvaro/mindfulness och acceptans. Vi träffas 7 gånger och för att du ska få ut så mycket som möjligt av kursen rekommenderar vi att du övar hemma mellan träffarna.

* = acceptance and commitment therapy

**Kursen går online via Teams. Anmäl dig till
halsoteket.angered@socialnordost.goteborg.se**

**Fredagar 5 mars-23 april
Klockan 10–12**

Hälsoteket i Angered, Högaffelsgatan 10

För mer information halsoteket.angered@socialnordost.goteborg.se

031-365 11 44 eller goteborg.se/halsoteketangered.

Vi finns på Facebook  och Instagram 



**Göteborgs
Stad**



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**