



TERVISLIKE ELUVIISIDE GRUPP

Gruppi on oodatud kõik, kellele on olulised tervislikud eluviisid Füüsiline aktiivsus, tervislik toitumine ja korras unerütm aitavad kaitsta keha stressi negatiivsete mõjude eest. Grupi eesmärk on motiveerida inimesi rohkem mõtlema oma füüsilise ja vaimse tervise peale.

Grupp toimub teraapiakeskuses Mustamäe tee 50.

Mida me grupis teeme?

Räägime ja arutame erinevatel tervislike eluviiside teemadel. Täidame töölehti, jagame kogemusi ja praktilisi soovitusi, kuidas elada tervislikumalt.

Mida grupis osalemine annab?

- Saad uusi teadmisi tervislikest eluviisidest sh toitumisest ja liikumisest
- Oled aktiivsem ja tervem
- Saad teada, mis on su kehale hea
- Mõttled rohkem enda heaolu peale ja paned tähele muutusi tervises
- Saad jagada oma kogemusi

Gruppi juhendab Anneli Valdna
tel 5551 1972
anneli.valdna@vaimnetervis.ee

Registreeimine: Võid tulla kohale ja proovida, kuidas grupp sobib, eelnevat registreerimist ei ole vaja. Kui grupp sobib, siis aitame vormistada vajaliku suunamise.