

# FeelGood kväll!

Kristinehamn 11 & 18 december

Kl. 18 - 20.15

**Vad är stress?**

Vad sker i kropp och knopp?

Våra sinnen =  
"dörren" in i vår hjärna.

Vad händer med smaken lukten, synen, känslan och hörseln vid stress?



**Vad kan jag göra för att förebygga och återhämta?**

Musikens Naturen och Kostens betydelse

Välkommen till föredrag, diskussion och prova-på-övningar i avspänning & qigong.

Ta med dig liggunderlag, filt och kudde till avspänning.

Kristina Billinger Friskvårdskonsulent  
[www.facebook.com/kristina.mabra/](https://www.facebook.com/kristina.mabra/)  
[www.kbte.com](http://www.kbte.com)