

## Inbjudan

Arbetarnas Bildningsförbund Östra Småland/Öland bjuder in er till Hälsokursen i  
Ädelforskurs

Datum: 5 – 6 maj 2018

Programansvarig: Renata Fejzulovic

Plats: Ädelforsfolkhögskolan, Holsbybrunn.

Kursledare: Ädelforsfolkhögskolans personal

### Innehåll:

Kursen syftar till att genom föreläsningar bli inspirerad till att hitta saker i livet som ger energi och få idéer till ett mer hälsosamt, värdefullt och stress reducerat liv. Byta erfarenheter med andra i liknande situation.

Medverkande:

- Anne Kängström: Mindfulness är att vara uppmärksam på det som händer just nu i stunden. En accepterad hållning mot dig själv och andra. Se kärleksfullt på dig själv.
- Nina Granbom, med trasiga fötter mot ett helt hjärta. Att bryta mönster och komma tillbaka till nuet.
- Monica Richter friskvårdsterapeut/kostrådgivare: Goda levnadsvanor: Monica Richter.
- Monica Richter friskvårdsterapeut/kostrådgivare, aktiviteter med fokus på rörelseapparaten.

Detaljerat ramprogram får ni i samband med välkomstbrevet och deltagarlistan.

Resan till Ädelforsfolkhögskolan sker med egen bil efter samåkningsprincipen. Ange på din anmälan om Du kan ta med passagerare. Reseersättning 18:50 /mil. Ersättning under 75kr betalas ej ut.

### Anmälan

Görs skriftligt på bifogad anmälningsblankett före **16 april.**

**OBS! Respektera de doftöverkänsliga!** Undvik parfymer, sprayer och andra starka doftande preparat.

Välkommen med din anmälan!

**ABF Östra Småland/Öland**

*Renata Fejzulovic*



## ANMÄLAN Hälsokursen

5 – 6 maj 2018 Ädelforsfolkhögskolan, Holsbybrunn

Anmälan ska vara ABF tillhanda före den 16 april 2018

Adress: ABF Östra Småland/Öland, Verkstadsgatan 13, 572 35 Oskarshamn

E-post: [renata.fejzulovic@abf.se](mailto:renata.fejzulovic@abf.se)

Namn:

.....

Adress:

.....

Postnr: ..... Postadress: .....

Tel nr: ..... Personnummer:.....

Behöver Du hörselslinga

Skrivtolk/teckentolk

**(Glöm inte beställa tolk vid Tolcenter)**



Har tillgång till bil:

JA

NEJ

**Om JA och kan ta med .....antal passagerare till kursen**

Logi:

JA

NEJ

Rum:

Enkelrum

Dubbelrum

Önskar att bo med .....

Särskild kost:

.....

Övriga upplysningar:

.....

Tillhörande organisation: .....