

Föredrag



Du mår som du andas

med Psykofysiolog Anders Lönedal

Den 6 mars kl 18:30 - 21:00

En föreläsning om andningens betydelse för hälsan,
vad som händer när vi stressar för länge.

Din andning påverkar mer än du tror. Föreläsningen förklarar på ett lustfyllt och lättfattligt sätt vad det är som händer i kroppen vid stress, varför vi mår som vi mår och framförallt vad vi kan göra åt det.

Tid: kl 18.30 – 21.00

Pris inkl ekologisk fika: 120 kr

JÄDERSBRUKS
Ekologiska Herrgård

732 96 Arboga | tel 0589 -14400
e-post info@jadersbruk.se | www.jadersbruk.se

PS!

JÄDERSBRUKS
MAT & LIVSSTILSBUTIK

är som vanligt öppen
på torsdagar från

kl 16.00

Välkommen!