

GRATIS FÖRELÄSNING!

Anders Hedins föreläsning "Vaccin mot stress – fyra sprutor" ger konkreta verktyg för att minska oro och stress, riktad till dig som vill lära dig hur hjärnan fungerar och varför vi reagerar som vi gör i stressade situationer. Anders presenterar den senaste forskningen inom stress på ett pedagogiskt sätt.



Föreläsare: Anders
Hedin

Pris: Gratis för
medlemmar

Tid: 24 oktober
18.00-19.00

Plats: Åsö
vuxengymnasium aula

Anmäl dig på [RSIF.se](https://rsif.se) eller scanna QR koden.



Region Stockholms
idrotts- och friskvårdsförbund



MARKUS TORGEBY

Välkommen till en föreläsning om vikten av att prioritera och observera din mentala hälsa. Markus är mest känd för att han valde att bosätta sig i en kåta i skogen under fyra år- det räddade livet på honom.

Markus föreläser inspirerande om mening och det som är kärnan i att vara människa.



Föreläsare: Markus
Torgeby

Pris: 75 kr medlem
175 kr icke medlem

Tid: 14 november
18.00-19.00

Plats: Åsö
vuxengymnasium aula

Anmäl dig på [RSIF.se](https://rsif.se) eller scanna QR koden.



Region Stockholms
idrotts- och friskvårdsförbund

