



Foto: Karin Boo

Stina Norberg – projektledare
Utbildad folkhälsovetare och näringsfysiolog med
egen erfarenhet av stressrelaterad ohälsa

Varmt välkommen till oss på Friskis om du
vill skapa tid för paus och återhämtning

friskis  **JÖNKÖPINGS
KOMMUN**

I samverkan med Jönköpings kommun

Paus- klubben

För dig som vill hitta ett sätt att
varva ner och slappna av.

friskis  **JÖNKÖPINGS
KOMMUN**

I samverkan med Jönköpings kommun

Tid för paus

Här får du en paus från dagens många tankar, känslor och aktiviteter. En stund för vila och återhämtning. Du får öva på att sänka tempot och skapa utrymme för reflektion. Under passet praktiserar vi olika typer av avslappningsövningar för att aktivera kroppens eget "lugn-och-ro-system".

Tack vare en paus i din vardag, med tid för återhämtning och reflektion, kanske du känner dig lugnare, ser saker ur ett annat perspektiv eller bara får lite vila. Eventuellt får du mer kraft och energi att klara dina vardagsåtaganden och få ihop livspusslet. Om du känner dig stressad, är du inte ensam om att känna så.

Vi avslutar med "En Omtanke" – ett enkelt verktyg för egen reflektion.

Passet är helt kravlöst och är inte fysiskt ansträngande. Det krävs inga förkunskaper. Kom gärna i mjuka och varma kläder.



Läs mer på vår hemsida

friskis

Prova-på-kort

De första tre gångerna är gratis. Du får ett prova-på-kort på plats i Huskvarna. Efter det finns ett rabatterat månadskort att köpa. Hälften av platserna är drop-in och därför behöver du inte anmäla dig i förväg, utan kan dyka upp den dag som passar dig.

När och hur länge?

Du har möjlighet att delta varje dag, måndag, tisdag, onsdag och torsdag kl.14.00–14.50 (ej skolloven, se hemsidan för exakta datum).

Salen öppnas 15 minuter i förväg, så du är välkommen att komma i god tid och lägga dig ner för vila innan vi startar. Det kommer att vara en lugn stämning i salen med anpassad ljussättning och alla uppmanas vara tysta innan passet.

Var?

Friskis i Huskvarna. Viktoriagatan 1.

Busshållplats Viktoriaplan. Alternativt Esplanaden (600m). Det finns parkering i anslutning till Friskis, be om gratis parkeringstillstånd i receptionen vid ditt första besök.

friskis