

Relax-ryhmä



18.1.2021 alkaen
Nummelassa 6 x 90 min

joka toinen maanantai
klo 17.30-19.00

Hinta 540 €

www.lanupe.fi

Jännittäminen on luonnollinen osa elämää. Jännittäminen on voinut saada ylivallan, jos se vaikuttaa elämääsi rajoittaen tai estää sinua toteuttamasta itseäsi. Ryhmässä helppoja harjoitteita, ja ryhmän tuki löytää keinoja oireiden lievittämiseen.
marjo.ronkko@lanupe.fi