



RENNOX

Må bra-kurs

RennoX-kursen består av 9 träffar (90–120 min/träff) och vi träffas 1–2 gånger i veckan enligt hur det passar in i allas tidtabell. Varje träff inleds med mellanmål och avslutas med avslappning. Under träffarna funderar vi tillsammans på viktiga frågor som berör vardagen på ett eller annat sätt.

De temaområden som behandlas under träffarna är bl.a.

- Stresshantering och återhämtning
- Nervositet
- Tidshantering
- Självkännedom och självbild
- Värderingar
- Levnadsvanor och avslappning

Kursen är kostnadsfri och 4–9 unga ryms med i gruppen

Som en del av RennoX-kursen får alla deltagare som vill göra en Firstbeat-mätning. Firstbeat är en noggrann pulsmätning som ger information om den egna återhämtningen.

RennoX-kurser på svenska koordineras av Folkhälsan och riktar sig till unga i åldern 15–29 år. Läs mera på [folkhalsan.fi/unga](https://www.folkhalsan.fi/unga)

Anmäl dig:

per SMS
via WhatsApp
per e-post
Gruppledare:

Den första träffen är den

Vi prickar in de övriga träffarna tillsammans när vi ses.