



Tankarnas
trädgård

Vardagsekonomi & Hälsa - Hur hänger det ihop?



Oavsett om vi tjänar mycket pengar eller inte har någon inkomst alls påverkar vår ekonomi hälsan. Att ha ont om pengar kan leda till ohälsa, men en karriär där man ger allt för arbetet kan också vara hälsofarligt.

Marie Burgess, Certifierad Stress- & Friskvårdsterapeut och **Erik Granqvist**, diplomerad redovisningskonsult, håller en annorlunda föreläsning om sambandet mellan ekonomi och hälsa!

Vad är en bra ekonomi? Hur kan vi få balans i vår vardagsekonomi och vad behöver vi prioritera?

Hälsa – vad är det? Hur tar vi i dagens samhälle hand om den bästa vän vi har i livet - nämligen vår kropp? Vi tittar på invanda tankemönster och hur det kan se ut om vi tänker annorlunda. Vi går in på självförtroende kontra självkänsla, och pratar även om motion och sömn.

Torsdag 24 januari kl. 18.30
ABF, Drottninggatan 38, Örebro

Fri entré - Varmt välkommen!

Prenumerera på nyhetsbrevet! www.tankarnastradgard.se

1912-2012



100 ÅR AV
FOLKBILDNING
& KULTUR