



# Jafnvægi í daglegu lífi

25. janúar frá kl. 13-15

Hvað er jafnvægi í daglegu lífi?

Hvernig viðhöldum við jafnvægi milli

þess sem við verðum að gera (vinna, endurhæfing, skylduverk) og þess sem við njótum (heilsa, ánægja, frístundir, fjölskylda, andleg málefni og vöxtur)?

Hvað skiptir okkur mestu máli og hvernig verjum við tíma okkar?

Jafnvægi í daglegu lífi verður þema næstu batasmiðju með Svövu Arnardóttur iðjubjálfa, miðvikudaginn 25. janúar frá kl. 13-15. Vinnustofa sem byggir á virkum umræðum, innsýn þátttakenda og skemmtilegum æfingum.

Allir velkomnir til að taka þátt – sjáumst þar!

