

Levosta käsin

Paikka: Pulttitie 13, Helsinki

Aika: 5.-6.4.2019

Opettaja: Ulla Dahlen

**PERJANTAI**

18.00–19.00 Saapuminen ja ilmoittautuminen

**19.00–20.30 Tervetulosanat / Opetus: Luotu lepäämään**

**LAUANTAI**

**08.30–10.00 Aamunavaus ja opetus: Ahdistuksen alkulähteellä**

10.00–10.30 Tauko

**10.30–12.00 Opetus: Sydämen stressitesti**

12.00–13.30 Omakustanteinen lounastauko

**13.30–15.00 Opetus: Kompassi levon polulle**

15.00–15.30 Tauko

**15.30–17.00 Opetus: Matkaan levosta käsin**