

# MEGHÍVÓ

## ONLINE EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ RELAXÁCIÓS CSOPORT TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-01682

A Holnapom Egyesület tisztelettel meghívja Önt az TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-01682 azonosítószámú, „Együtt az egészségünkért és a rákbetegekért Debrecenben –Közösségi programok és képzés testi-lelki egészségünkért” című projektje keretében megvalósuló **Online egészségmegőrző relaxációs Csoport következő alkalmára.**

**Rendezvény ideje:** 2021. július 30. 18.30 -

**Rendezvény helye:** Online / ZOOM

**További információ:** Bánfi Ildikó, [holnapomegyesulet@holnapomegyesulet.hu](mailto:holnapomegyesulet@holnapomegyesulet.hu)

A foglalkozás célja:

Egy relaxációs és imaginációs elemeket használó módszer megtanulása, mely széles körben alkalmazható az egészségmegőrzésben és a testi betegségek kiegészítő terápiájaként. Aki megtanulja és alkalmazza ezt a technikát kiegyensúlyozottabbá válik, immunrendszere erősödik. A módszer segíti a testi erőnlét pozitív hatásának hangsúlyozását, valamint a stressz és az elfojtott érzelmek káros befolyásának csökkentését.

Az életminőséget nagymértékben javíthatja, a folyamatos stresszt és a hozzá kapcsolódó negatív testi, lelki működéseket és a sorsnak való kiszolgáltatottság érzését nagymértékben csökkenti mind beteg, mind egészséges embereknél.

**Megtisztelő részvételére feltétlenül számítunk!**

