

StressLess

– hyvinvointia ilman paineita

YTHS:n taito- ja valmennus tarjoaa käytännön työkaluja stressinhallintaan.

HOT-taito- ja valmennus on tarkoitettu stressin, ahdistuksen tai hankalien ajatusten ja tunteiden kanssa kamppaileville.

Järjestämme StressLess-kurssin Töölön toimipisteessä 29.10.19 alkaen. Kokoonnumme kuusi kertaa. Ilmoittautumiset puhelimitse (p. 046 710 1027) tai vastaanottokäynnin yhteydessä. Haastattelemme kaikki kurssilaiset.

