



# LFN i Oslo, Østfold og Akershus Inviterer til kurs i: «Livsmestring i praksis»



*LFN i Oslo, Østfold og Akershus har gleden av å invitere til kurs «Livsmestring i praksis» et kurs til inspirasjon, livsglede og mestring på Soria Moria Kurs og Konferansesenter 13-14 oktober 2012.*

***Vi kommer til å gjennomgå enkle og effektive øvelser og teknikker for avspenning og smertelindring. Samt treningstips med praktiske øvelser. Ta derfor med matte/teppe og det du trenger til støtte under nakken.***

*Foredragsholdere er Inger Johanne Solend og Marita Endal. Se for øvrig [www.balanse.no](http://www.balanse.no)*

## **Tidspunkter**

- Dato: 13-14 oktober 2012
- Sted: Soria Moria Kurs og konferansesenter, Voksenkollveien 60, Oslo
- Start: vi starter lørdag 13. oktober med lunsj kl.12.00
- Slutt: vi avslutter søndag 14. oktober med lunsj kl.14.00

## **Pris**

Det blir en egenandel på kr. 500,- som dekker kurs, overnatting og middag samt to lunsjer. Påmelding skjer ved å betale **kr 500,- innen 5. september** til kontonummer:

- **1286.42.44856 for Akershus sine medlemmer**
- **0531.49.46059 for Oslo sine medlemmer**
- **1090.22.37246 for Østfold sine medlemmer**

Vi håper så mange som mulig har anledning til å sette av denne helgen - og håper «Livsmestring i praksis» kan bidra til en bedre hverdag for deg.

## **Kontaktpersoner**

Medlemmer av LFN Akershus som ønsker flere opplysninger kan ta kontakt med:

- Åse Olsen, mobil 97 11 20 21 eller e-post [aas-ols@online.no](mailto:aas-ols@online.no)
- Vidar Holst, mobil 95 87 45 97 eller e-post [vidhols@online.no](mailto:vidhols@online.no)

Medlemmer av LFN Oslo som ønsker flere opplysninger kan ta kontakt med:

- Turid Monsen, telefon 22 68 20 52/ 90 50 55 85 eller e-post [turid.monsen@getmail.no](mailto:turid.monsen@getmail.no)
- Inger-Lill Agersborg, mobil 40 28 06 04 eller e-post [ingagers@online.no](mailto:ingagers@online.no).

Medlemmer av LFN Østfold som ønsker flere opplysninger kan ta kontakt med:

- Jane Anita Jensen, mobil 99 59 47 60 eller e-post [j-anita@online.no](mailto:j-anita@online.no)
- Gudrun Buer Solberg, mobil 91 55 60 74 eller e-post [gb-sol@online.no](mailto:gb-sol@online.no)

**Med hilsen styrene i  
LFN Oslo, Østfold og Akershus**