# Introkurs ved Heggen helsesenter Høst 2019

Kursledere: Christian Kronhaug og Sverre Johannes Lind

1. Tirsdag 17.9: Depresjon/nedstemthet

2. Tirsdag 24.9: Angst/bekymring

3. Tirsdag 1.10: Søvn

4. Tirsdag 8.10: Grensesetting/selvhevdelse

1. Tirsdag 15.10: Depresjon/nedstemthet

2. Tirsdag 22.10: Angst/bekymring

3. Tirsdag 29.10: Søvn

4. Tirsdag 05.11: Grensesetting/selvhevdelse

1. Tirsdag 12.11: Depresjon/nedstemthet

2. Tirsdag 19.11: Angst/bekymring

3. Tirsdag 26.11: Søvn

4. Tirsdag 03.12: Grensesetting/selvhevdelse

Alle dager kl 1230-1400 (med 15 min pause), adresse Heggen allè 13, 4 etg.