



## Kost og humør



Tidligere kursist har sagt om peer-undervisningen:

*Det bedste ved kurset var de forskellige historier.*

### Kursusnummer 166

Hænger vores humør sammen med vores kost?

Kan man spise noget, som gør én glad? Eller kan man omvendt komme til at spise sig i dårligt humør? Hvad spiser vi, når vi er triste – og mon det hjælper os?

På dette kursus skal vi sammen blive klogere på sammenhængen mellem den kost, vi indtager, og vores humør. Vi skal sammen blive klogere og se, om det giver anledning til at kigge på vores (spise)vaner.

Kurset er for dig, som synes dette fokus kunne være spændende enten i forhold til dit arbejde eller dig selv.

Alle er velkomne!

### Tidspunkt

Torsdag 11. marts 2021 kl. 13.00 - 15.30

### Sted

Recovery-skolen Viborg  
Lokale 1.1  
Søndersøparken 16  
8800 Viborg

### Undervisere

Annamaria Kristiansen  
Mette Ludvigsen

### Tilmelding

Senest 7 dage før kursusstart på:  
[mestring.viborg.dk/recovery-skolen](https://mestring.viborg.dk/recovery-skolen)

### Spørgsmål

Vedrørende kursus eller tilmelding, kontakt underviserne på tlf.: 87 87 71 01

# Recovery-skolen Viborg

Recovery-skolen Viborg  
Center for Mestring  
Søndersøparken 16  
8800 Viborg

## Parkeringsmuligheder

Kom gerne i god tid og husk at bruge parkeringskort.  
Oversigt over p-pladser og parkeringskort er i receptionen i Center for Mestring.

## Tilmelding

Fra 1. december 2020 til 7 dage før det enkelte kursus starter på:

[mestring.viborg.dk/recovery-skolen](http://mestring.viborg.dk/recovery-skolen)

## Spørgsmål

Vedrørende kurser og tilmelding kontakt:  
Underviserne på Recovery-skolen på [recoveryskolen@viborg.dk](mailto:recoveryskolen@viborg.dk) eller

Tlf. 87 87 71 01

Mere info om Recovery-skolen Viborg, se:

[mestring.viborg.dk/recovery-skolen](http://mestring.viborg.dk/recovery-skolen)

