

FOREDRAG - MENTAL SUNDHED

Tirsdag den 3. september kl. 12.00 – Frederikshavn Gymnasium

Ultratriatlet Kristin Stengård

Foredrag om mental sundhed, med fokus på at følge sine drømme, vise mod og ikke lade psykiske udfordringer begrænse sig.

Hun fortæller blandt andet om op- og nedture under hendes gennemførelse af 20 Ironman i træk.

Hun fortæller også om hendes planer om at gennemføre 40 ironman her i 2024.

Kristin Stengård lover, at alle vil gå fra foredraget med mod, motivation og inspiration.



Det er *gratis* at deltage, og alle er hjertelig velkommen

Tilmelding til arrangementet rettes til:

Rikke Rugholt, formand **SIND** via tlf.: 42808616 eller mail: frederikshavn@sind.dk

