



# TRAUMAZONEN

DET FINNS EN VÄG UT UR DET SVÅRA

## WALK & TALK



**Walk & Talk För dig som känner att det är lättare att prata och öppna upp sig när man rör på sig och går sida vid sida..**



**Här kombinerar vi psykisk och fysisk hälsa**



**Vi utgår från Bålsta och går en promenad på 1 timme i ett motionsspår där vi pratar om det som du vill.**



**Ibland är det svårt att veta exakt vad det är som skaver och gör att livet känns tufft, då kan man behöva hjälp att komma underfund med det.**



**Coachande och/eller stödjande samtal kombinerat med en naturskön promenad i Bålsta**



**Samtalsterapi och Kbt går att få som en Walk & Talk**



**Pris för 1 timme Samtal/Promenad 600kr**