**Kom med i Verkkopuntari!**

Verkkopuntari är ett program med vars hjälp du lär dig att uppnå bestående livsstilsförändringar och övergripande välbefinnande på ett avslappnat sätt.

Gruppen är avsedd för (eventuell definition av målgruppen).

ELLER Den individuella handledningen är avsedd för (eventuell definition av målgruppen).

Det ettåriga programmet är indelat i en 12 veckor lång handledd fas och en därpå följande underhållsfas. Under den handledda fasen (12 veckor) är det möjligt att få individuell handledning på webben en gång i veckan.

I coachningen får du tillgång till Verkkopuntari-materialet i ett år. Gruppcoachningen innehåller också möjligheten till kamratstöd. I coachningen ingår också träffar./Verksamheten sker på distans.

Det är avgiftsfritt/eller kostar x € att delta i det ettåriga programmet.

Coachningen börjar:

Gruppcoachning på distans xx.xx.20xx kl. xx.xx (ange här var eller t.ex. Teams)

Platserna fylls i anmälningsordningen.

Meddela (arrangörens namn) om du beslutar dig för att ångra ditt deltagande under den första veckan från starten så att vi hinner erbjuda nästa person din plats.

Mer information och anmälan senast x.x.xxxx kl. xx.xx:

Arrangörens namn och organisation

telefonnummer (eller beskrivning av anmälan)

e-post

webbplats