



# Heilsulæsi

Það er mikilvægt að líða vel. Þegar við hreyfum okkur, borðum hollt, hvílum okkur og tölum um tilfinningar þá styrkjum við heilsuna okkar.

Við viljum öll hafa orku, vera glöð og líða vel.

Á frístundaheimilinu fáum við tækifæri til að hreyfa okkur og lærum að hlusta á líkamann okkar. Þannig eflum við heilsulæsi og hjálpumst að við að skapa heilsusamlegt frístundaheimili.

**Frístundalæsi**

