ARLA i samarbete med Bris

GÖR NÅGOT SNÄLLT MOT DIG SJÄLV I SOMMAR

Visste du att man mår bra av att vara utomhus, röra på kroppen och vara snäll mot sig själv? Testa själv i sommar!

Ta tre djupa andetag – andas in genom näsan, ut genom munnen

Stretcha som en solstråle (håll armarna mot himlen)

Gunga och känn hur det pirrar i magen!

Besök bris.se/sommarlov för fler tips. Och kom ihåg, Bris har öppet hela sommaren om du behöver någon att prata med.

- Ring och sms:a 116 111
- Chatta och mejla på bris.se
- Träffa oss på en Brismottagning

BRIS