

## Nyhetsbrev juli-aug 2024



### Slappna av i hängmattan med VGR:s AntiStressApp

Antistressappen hjälper dig till ökat välbefinnande genom övningar som medveten andning och avslappning.

Appen finns på 10 olika språk.

[AntiStressApp - Hållbar Hälsa \(vgregion.se\)](https://vgregion.se/antistressapp)

### Resa och bo i sommar

Som medarbetare i VGR erbjuds vi rabatterade priser på t.ex. hotell, stugor och spavistelse. Klicka på länken för att se om det är något erbjudande som skulle passa in i dina semesterplaner.

[Resa och bo - VGR gemensamt \(vgregion.se\)](https://vgregion.se/resa-och-bo)

### Ta hand om din hälsa med Livsstilsverktyget

och delta i viktig forskning.

Välkommen att ta del av det forskningsbaserade Livsstilsverktyget från Göteborgs universitet, som kan ge ett nytt sätt att:

- må bättre
- hantera stress och livets upp- och nergångar
- förebygga eller hantera livsstilssjukdomar

[Vastra Götalandsregionen | Livsstilsverktyget](https://vgregion.se/livsstilsverktyget)

Med önskan om en solig och hälsofrämjande sommar 😊