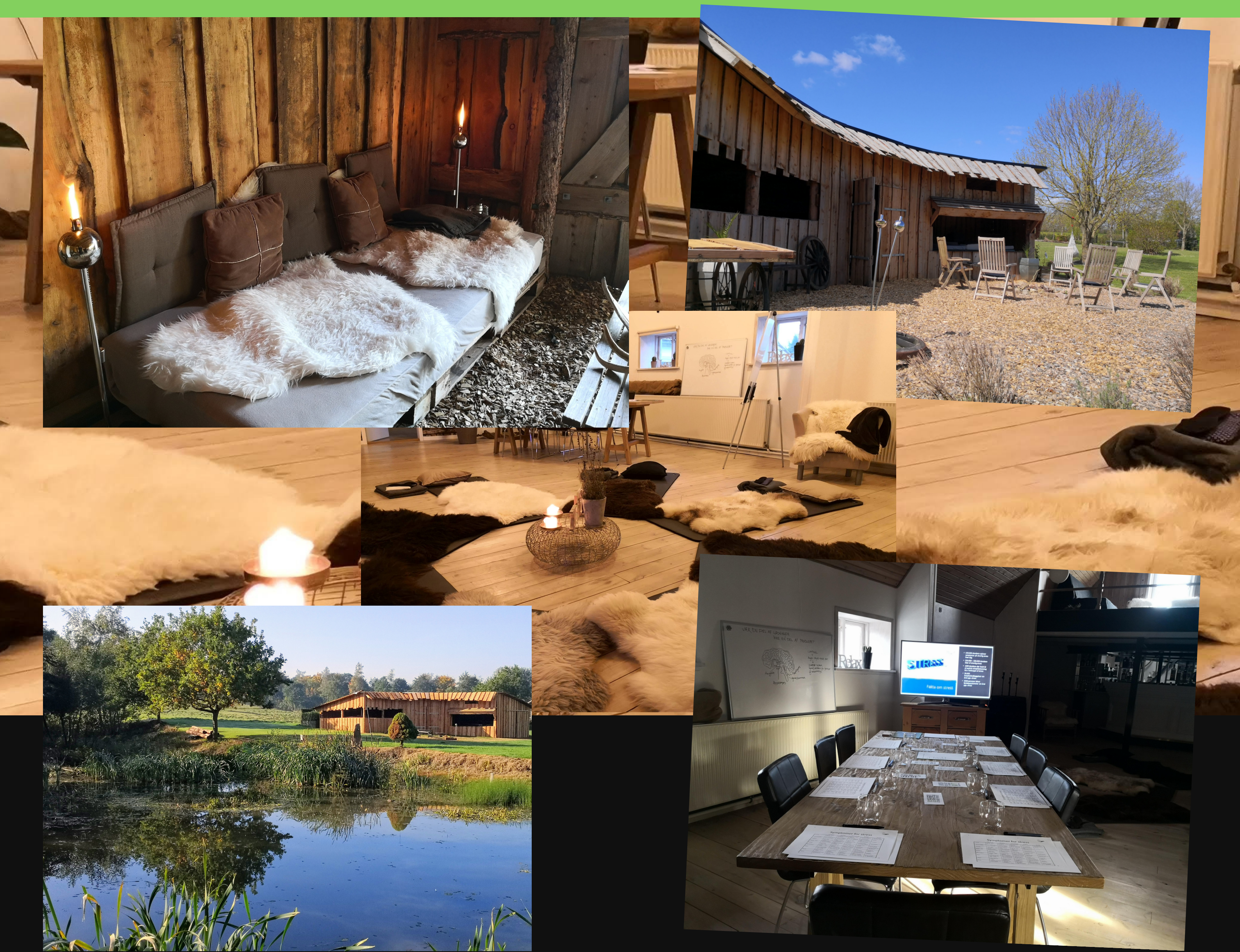


SINDSRO

STRESSFORLØB 8 UGER



Vi mødes 8 x 2,5 timer til undervisning i stress og håndtering.
1 x ugen på aftalte datoer og tidspunkter.
I alt 20 timers professionel vejledning og guidning.
Derudover 2 individuelle samtaler pr. deltager.

Forløbet foregår i de helt igennem fantastiske omgivelser tæt ved Skamlingsbanken, hvor krop og sind straks falder til ro, blot ved at være der. Alle dagene kan foregå inde som ude i naturen og der vil blive mediteret og udøvet afspænding hver gang.

Indhold

- Information om stress, hvad er det, hvorfor får jeg det og hvad skal jeg gøre nu?
- Afklaring & Accept
- Stress-test
- Div. Værktøjer til at håndtere og forebygge stress
- Persontyper- hvorfor får du stress, når en anden ikke gør mm.
- værdiafklaring
- At sige fra
- Planlægning
- Sund kost og motion
- Hver gang veksling mellem teori og praksis

Grøn stresstilstand

- Midlertidig hjertebanken
- Ændret vejrtrækning
- Midl. rysten
- Tics
- Sved, håndflader
- Blegthed
- Tør i munden
- Tissetrang

Gul stresstilstand

- Træthed
- Sover dårligt om natten
- Uro i kroppen
- Indre modstand mod at lave ting
- Irritabel
- Lettere til tårer
- Tavs og indadvendt

Rød stresstilstande

- Glemsom/fraværende
- Aggressiv
- Eksem
- Forværring i sygdom
- Uforklarlige smerter
- Mindre social
- Fordøjelsesbesvær
- Blødningsforstyrrelser
- Søvnbesvær
- Øget forbrug af stimuli
- Manglende erkendelse af stress



AFSPÆNDING OG MEDITATION HVER GANG

Altid 2 vejledere pr. hold

Charlotte Olsen
Skamlingvejen 113
6091 Bjert
Tlf. 26288656
charlotte@sinds-ro.dk
www.sinds-ro.dk

Pris fra 9550 kr.
pr. deltager

SINDSRO