

## Känner du dig stressad? Känner du ibland att du inte räcker till? Känner du ibland att det helt enkelt inte får plats mer i ditt huvud?

Trösta dig med att du är långt ifrån ensam, de allra flesta av oss känner så av och till. Vår hjärna är inte riktigt skapad för dagens tempo och informationsflöde. Är det då omöjligt för oss att klara av att leva på ett bra sätt med de krav och utmaningar dagens samhälle, och inte minst vi själva, ställer på oss? Nej, givetvis inte! Med kunskap om vad som händer i kroppen vid stress och med verktyg som hjälper dig, kan du leva ett bra liv där du använder din fulla potential på ett konstruktiv och kreativt sätt.

---

Stresshanteringskursen är fördelad på 6 tillfällen á 2 timmar varannan vecka under 12 veckor

Kursen innehåller följande teman:

1. Vad är stress, biologisk, fysiskt, psykiskt?
  2. Avspännings och avslappningstekniker
  3. Mental träning, vad är det?
  4. Stresshantering, förebyggande och rehabiliterande
  5. Sunt liv – kost och träning
  6. Vi knyter ihop kursen, ser tillbaka på det vi har pratat om och reflekterar.
- 

Det tar ca tre månader för kroppen att börja acceptera en förändring, därför löper kursen under 12 veckor. Varje kurstillfälle innehåller flera praktiska avslappningsövningar, både lite längre som passar att göra hemma, och korta mikropausar som med fördel kan göras flera gånger om dagen, var du än befinner dig.

---

Vi skräddarsyr även kurser, kanske passar en helgkurs eller var tredje vecka bättre? Kanske är det ett tema du vill ha mer av? Skicka in din förfrågan så kommer vi tillsammans fram till vad som passar bäst för just dig, ditt företag eller din förening.

---

*Välkommen!*

