

LIVSENERGI

Tag hånd om din stress



www.energiterapeuterne.dk

Praktiske oplysninger:

De tre workshops afholdes lørdage på **Pædagoguddannelsen Slagelse**, Ingemannsvej 17, 4200 Slagelse

Nærmere oplysninger om datoer og tidsrum fremgår af websiden www.energiterapeuterne.dk



Kursuspris:

kr. 15.000,- (ekskl. moms)

Tilmelding:

Tilmelding kan ske på en af følgende måder:

- send e-mail til eva@energiterapeuterne.dk eller lise@energiterapeuterne.dk
- kontakt Eva tlf. 59 55 32 20 eller kontakt Lise tlf. 30 29 21 85
- udfyld og send slip til venstre herfor til Energiterapeuterne

Sendes i lukket kuvert til

Energiterapeuterne
v/Eva Søvsø
Fjorddalsvej 3
4400 Kalundborg

eller

Energiterapeuterne
v/Lise Fabech
Kongevejen 5 A
4200 Slagelse

Forløb over 9-uger til alle, som føler sig stressede:



Glemmer ting / fraværende
Eksem / sygdom forværres
Uforklarlige smerter
Mindre social
Større forbrug af stimulanser
Aggressiv
Mave og tarm problemer
Blødningsforstyrrelser (kvinder)
Mangler erkendelse af stress



Træthed
Sover dårligt om natten
Uro i kroppen
Indre modstand
Irritabel
Lettere til tårer (kvinder)
Indesluttet (mænd)



Midlertidig hjertebanken
Midlertidig rysten eller tics
Sveder
Bliver bleg
Tørhed i munden
Tissetrang

Test evt. også dig selv på www.energiterapeuterne.dk

Du får:

- Indsigt i hvad stress gør ved krop og psyke
- Metoder til at blive stressfri
- Redskaber til selv at kunne tackle stress fremover
- Selvindsigt til bl.a. at kunne prioritere og handle mere proaktivt

Workshop 1:

Stressreduktion

Når du ved, hvad stress gør ved kroppen, så ved du også, hvad du kan gøre - og ikke mindst hvorfor det er vigtigt, du gør noget. Du lærer at håndtere og reducere stress blandt andet gennem den rigtige kost, motion og afbalancering af kroppen og får dermed teknikker til større robusthed.

Workshop 2:

Bring energiniveauet op

Kroppen mobiliserer ekstra energi, når der skal håndteres store (arbejds-)belastninger. Man bliver udbrændt, når kravene overstiger de ressourcer, der er til rådighed. Dit energiniveau bringes op ved hjælp af lette øvelser, arbejde med sproget og tankerne samt meditation og åndedrætsøvelser.

Workshop 3:

Styrke til forandring

Når du er stresset igennem en længere periode, forsvinder overblikket og overskuddet i dit liv. Der sættes fokus på selvindsigt, på hvordan du prioriterer og handler proaktivt, så din livskvalitet højnes privat og på arbejde.

Imellem og efter hver workshop er der aktivitet en gang om ugen i form af 4 individuelle samtaler med din stresscoach.

Desuden bliver din nærmeste pårørende inviteret til et møde med energiterapeuterne, som også tager en samtale med din nærmeste leder.

Energiterapeuterne:



Eva Søvsø, 57 år. Stresskonsulent og life- og stresscoach. Har været leder af en offentlig virksomhed i mange år.



Lise Fabech, 52 år. Stresskonsulent, familierapeut og lærer med 25 års undervisningserfaring - heraf 20 år som studievejleder

Sendes i lukket kuvert

Tilmelding

☺ Ja tak, jeg ønsker at tilmelde mig 9 ugers stress-kursus

Navn

Telefon

Firma

e-mail

Adresse

evt. EAN-nr.

Postnr. og by