

Åndedræt og krop i hverdagen

– et forløb over 5 gange

Forløbet er for dig, der gerne vil skabe mere overskud til dig selv i en travl hverdag. Måske giver din krop dig på forskellige måder besked om, at du skal tage den med ro, men du mangler redskaberne til hvordan, når hverdagen samtidig presser på.

Under forløbet vil du lære, hvordan du passer godt på dig selv samt hvordan du med enkle og effektive teknikker kan skabe ro i krop og hoved. Du vil lære, hvordan du:

- bruger dit åndedræt optimalt i hverdagen til gavn for hovedets overskud og kroppens velbefindende
- kan berolige dig selv i akut opståede/pressede situationer
- opnår en øget kropsbevidsthed og derved får lettere adgang til kroppens iboende ressourcer, som hjælper dig til at holde balancen i en travl hverdag.

Du vil få redskaber som er lette at integrere i hverdagen uden et større tidsforbrug.

Med åndedrættet kan du lære hurtigt at aktivere den beroligende del af nervesystemet til akut brug. Samtidig vil du over tid opnå en større ro, bedre evne til at mærke dig selv og foretage de valg, som er gode for dig.

Undervisningen er funderet i grundlæggende viden fra anatomi, fysiologi og neurofysiologi. Denne viden omsættes til specifik hverdagsbrug med konkrete redskaber.

Praktiske oplysninger:

Datoer: 21. oktober 2019, 4. november 2019, 25. november 2019, 13. januar 2020 samt den 27. januar 2020.

Tidspunkt: Kl. 19-21

Sted: Simon Peters Hus, Islandsvej 4, 6000 Kolding

Pris: 775,-

Medbring: Liggeunderlag, 1 pude, 1 tæppe samt drikkedunk.

Underviser: Rebekka Bondegaard er uddannet åndedrætstræner og ergoterapeut med efteruddannelse indenfor Kognitiv Adfærdsterapi med fokus på kroppens ressourcer. Rebekka har stor erfaring i at arbejde med mennesker som lider af angst eller følger af langvarig stress, individuelt såvel som i gruppe.

Se nærmere på [rebekkabondegaard.dk](https://www.rebekkabondegaard.dk) eller på Facebook: Rebekka Bondegaard – ReBond med Åndedræt og Krop.

Tilmelding: Via mail på mail@rebekkabondegaard.dk

Betaling via mobilepay: 40159. Kontakt Rebekka hvis dette ikke er en mulighed.

