



Kurs i stress och återhämtning

I vår kommer jag att hålla en kurs i stress och återhämtning i Karlskrona. Ni kommer att få lära er mer om stress och hur det påverkar er samt hur man kan lära sig att återhämta sig på ett bättre sätt.

Varför är det bra att gå den här kursen?

Genom att gå den här kursen kommer du att lära dig mer om hur stress påverkar oss samt hur vi kan lära oss att hantera den. Du kommer också att få prova olika återhämtningsstrategier såsom enkel yoga och mindfulness.

Under kursen kommer du också att lära dig flera verktyg och tankesätt som kommer att göra ditt liv enklare och mer energifyllt.

Varje tillfälle kommer att ha ett eget tema som vi kommer att lära oss mera om. Ni kommer också att få ett helt nytt kontaktnät och kunna utbyta erfarenheter, samtala och reflektera tillsammans med andra om stress och återhämtning.

Efter varje tillfälle kommer ni erhålla något material utifrån det vi under kvällen gått igenom.

Vad innehåller kursen?

- Stress
 - Vad är stress?
 - Hur påverkar den oss?
 - Vad stressar dig?
- Återhämtning
 - Vi lär oss om olika typer av återhämtning
 - Hur återhämtar du dig bäst?

-Hur kan du få mer energi?

- Praktisk återhämtning
 - Övningar i olika sätt att återhämta oss på
 - Övningar i yoga och mindfulness
- Känslor och känslohantering
 - Hur kan vi hantera våra känslor?
 - Självmedkänsla och självtillit, hur kan man tänka kring det?
- Din nya riktning
 - Vart vill du nu?
 - Hur vill du känna och må?

Upplägg av kursen:

Ett tema per tillfälle

- Jag håller en kortare genomgång/föreläsning
- Diskussions/reflektionsfrågor/gruppövningar
- Möjlighet att ställa frågor
- Material efter varje tillfälle med något som berör kvällens tema.

Övrig praktisk info:

Utbildningen hålls varannan vecka.

Start i **Karlskrona**: 1:a Februari 2023, onsdagar, kl. 18.30-20.30 (5 tillfällen) på Mindful&Yoga, Ronnebygatan 41, Karlskrona

Vi kommer att vara max 8 personer och hålla det till liten grupp.

Start **online**: 6:e februari 2023, måndagar kl 18.30-20.30 (5 tillfällen), via zoom.

Kostnad: 2900kr.

Hur anmäler man sig?

Genom att maila: martina@strongbase.se

