

KURSUS:

STRESS AF MED NATUREN SOM DIT WELLNESS CENTER



center for
FOKUS

6 UGERS FORLØB

2 timers guidet session – 1 x om ugen

Læs mere på www.center-for-fokus.dk

FÅ MERE RO OG MINDRE STRESS MED ØVELSER I NATUREN



ET TILBUD TIL DIG, DER



- Føler dig presset eller stresset i denne corona tid
- Ønsker at forebygge stress
- Savner en time-out
- Trænger til mig-tid eller et fri-rum
- Søger mere overskud og glæde i hverdagen
- Bor/arbejder i Hillerød eller Fredensborg Kommune



- For at deltage skal du være indstillet på at deltage i hele kurset - også når det regner.
- Påregne ca 30 minutters hjemmearbejde hver uge
- Du kan gå ca 2-3 km i roligt tempo.



KURSET BYDER PÅ



- 6 sessioner i skoven á 2 timer pr uge
- Introduktion til skovterapi af certificeret skovterapi guide
- Hyggeligt samvær med andre i samme situation
- Frisk luft & naturlig stilhed
- Praktiske metoder og indsigt til at navigere med mere styrke i denne pandemi periode
- Selvhjælps 'værktøjer' som du kan bruge på egen hånd efter kurset
- Personlig og individuel coaching med erfaren stress coach/psykoterapeut kan tilkøbes til special pris.



Der er typisk 6-8 deltagere på et hold. Vi holder god afstand til hinanden og følger alle Sundhedsstyrelsens anbefalinger.