

*Naturbaseret Stress Reduktion og  
forebyggelse*



# STRESS AF MED NATUREN SOM DIT WELLNESS CENTER



center for  
**FOKUS**

## **VELVÆRE I NATUREN - 5 UGER**

Møde 1 x ugentligt i 2 timer + fordybelsesdag  
Læs mere på [www.center-for-fokus.dk](http://www.center-for-fokus.dk)

**KONTAKT LISA KLINT M 50474100**

# FÅ MERE RO OG MINDRE STRESS MED ØVELSER I NATUREN



## ET TILBUD TIL DIG, DER



- Føler dig presset eller stresset
- Ønsker at forebygge stress
- Har brug en time-out
- Trænger til mig-tid eller et fri-rum
- Søger mere overskud og glæde i hverdagen
- Søger ro og nærvær



- 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.

**NORMAL PRIS: Kr. 2995,- NU kun kr. 2150,-  
Rabat kr. 3.600 for 2 personer**

## KURSET BYDER PÅ



- 5 sessioner i skoven
- Introduktion til skovterapi af certificeret skovterapi guide
- Hyggeligt samvær med andre i samme situation
- Frisk luft & naturlig stilhed
- Praktiske metoder
- Træning af øget kropsbevidsthed og nærvær
- Selvhjælps 'værktøjer' som du kan bruge på egen hånd efter kurset
- Anvendt mindfulness
- Samtaler med erfaren stressvejleder, psykoterapeut eller coach kan tilkøbes



Der er typisk 8-10 deltagere på et hold. Vi holder god afstand til hinanden og følger alle Sundhedsstyrelsens anbefalinger.