

BLIV KLOG PÅ STRESS

Er du ramt af stress eller har eftervirkninger fra et stressforløb? Kan du ikke forstå, hvorfor din krop og tanker ikke kan falde til ro, og har du brug for konkrete øvelser som virker?



Susanne og Helle arbejder side om side i behandlerfællesskabet i "Huset for trivsel og velvære".

Susanne Huynh er autoriseret psykolog, specialt i klinisk psykologi og traumeterapeut. Helle Waltersen er erfaren Body-SDS terapeut, accessbars og underviser. De vil på denne aften fortælle om deres viden og hvordan de arbejder med klienter indenfor deres speciale.

KROP OG PSYKE I BALANCE

Få indsigt i og forståelse for stress på et neurofysiologisk, kropsligt, emotionelt og mentalt plan. Forstå de forskellige aspekter af dig selv, dine automatiske reaktioner og dit sanseapparat, så du kan hjælpe dig selv med selvregulerende strategier fokuseret på åndedræt, grounding og energi. På den måde etableres større fleksibilitet i dit nervesystem, som gør dig i stand til større rummelighed og indre balance. Disse praksisser hjælper med at regulere stressresponsen og styrke forbindelsen mellem sind og krop.

Du får øvelser med hjem, som er lette at implementere i hverdagen.

Vi ser frem til at byde dig velkommen til en berigende aften i en behagelig og hyggelig atmosfære.

Der vil blive serveret snacks, te og kaffe.

Tilmelding: Send en sms til Susanne på tlf. 61770988.

Pris: 200,-. Kontant eller Bank-overførsel.

30. maj 2024 kl. 17:30-20

Ræveholmsvej 57, 1 sal.
2690 Karlslunde

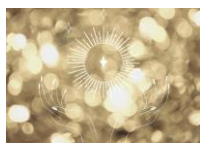


PSYKOLOG SH OG KROPSTERAPEUT HW

Ræveholmsvej 57, 2690 Karlslunde

Susanne Huynh: 61770988 | info@psykologsh.dk | www.psykologsh.dk

Helle Waltersen: 22387242 | helle@massageogliv.dk | www.massageogliv.dk



BLIV KLOG PÅ STRESS

Er du ramt af stress eller har eftervirkninger fra et stressforløb? Kan du ikke forstå, hvorfor din krop og tanker ikke kan falde til ro, og har du brug for konkrete øvelser som virker?



Susanne og Helle arbejder side om side i behandlerfællesskabet i "Huset for trivsel og velvære".

Susanne Huynh er autoriseret psykolog, specialt i klinisk psykologi og traumeterapeut. Helle Waltersen er erfaren Body-SDS terapeut, accessbars og underviser. De vil på denne aften fortælle om deres viden og hvordan de arbejder med klienter indenfor deres speciale.

KROP OG PSYKE I BALANCE

Få indsigt i og forståelse for stress på et neurofysiologisk, kropsligt, emotionelt og mentalt plan. Forstå de forskellige aspekter af dig selv, dine automatiske reaktioner og dit sanseapparat, så du kan hjælpe dig selv med selvregulerende strategier fokuseret på åndedræt, grounding og energi. På den måde etableres større fleksibilitet i dit nervesystem, som gør dig i stand til større rummelighed og indre balance. Disse praksisser hjælper med at regulere stressresponsen og styrke forbindelsen mellem sind og krop.

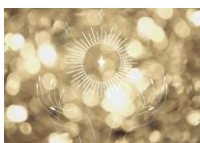
Du får øvelser med hjem, som er lette at implementere i hverdagen.

Vi ser frem til at byde dig velkommen til en berigende aften i en behagelig og hyggelig atmosfære. Der vil blive serveret snacks, te og kaffe.

Tilmelding: Send en sms til Susanne på tlf. 61770988.
Pris: 200,-. Kontant eller Bank-overførsel.

30. maj 2024 kl. 17:30-20

Ræveholmsvej 57, 1 sal.
2690 Karlslunde



PSYKOLOG SH OG KROPSTERAPEUT HW

Ræveholmsvej 57, 2690 Karlslunde

Susanne Huynh: 61770988 | info@psykologsh.dk | www.psykologsh.dk

Helle Waltersen: 22387242 | helle@massageogliv.dk | www.massageogliv.dk