

Stress og krop

Fyraftensmøde SEOP om sammenhængen mellem stress og krop.

Har du brug for at genskabe forbindelsen til din krop? At lære at lytte til kroppens signaler og ændre din adfærd, så du passer bedre på dig selv?

På fyraftensmødet lærer du om de mekanismer, der gør, at vi som mennesker glemmer at lytte til vores krop. Vi arbejder med mærke, forstå og lytte til kroppens beskeder, som vi, i vores travle hverdag, ofte kommer til at ignorere eller slet ikke hører. Vi bevæger os ud af hovedet og ned i kroppen, hvor vi kan skabe ro, forståelse, livsglæde og oplevelsen af kærlighed og tillid. Vi smelter krop, sind og sjæl sammen. I en bevægelse ind i nuet og nærværet fyldes du op med god energi. Du mærker og får kontakt med dig selv, og giver plads til dét, der er, og giver slip på dét, som ikke tjener dig. Du vil opleve at stå stærkere i dig selv, så du kan sætte grænser, åbne op for større frihed og gå forrest i dit eget liv.

♥Vi glæder os til at møde dig♥

Pernille Borowik



Danser, coach, underviser og psykoterapeut-studerende på SEOP

Nina Schneidermann



Certificeret stresscoach, ekstern lektor på CBS med speciale i psykisk arbejdsmiljø og psykoterapeut-studerende på SEOP

Tilsammen har Pernille og Nina arbejdsro.nu, som rådgiver og underviser i bæredygtigt arbejds- og studieliv. Læs mere her: www.arbejdsro.nu

