



Bli' stressfri med kunstterapi

et gruppeforløb over 5 aftener i maj-juni 2019

Målgruppe er voksne mænd og kvinder, der enten:

- vil forebygge at blive stressramt
- eller udviser de første stress-symptomer såsom forhøjet blodtryk, glemsomhed, høj arousal i nervesystemet, hjertebanken, søvnløshed eller tankemylder
- er sygemeldt med stress
- eller er tilbage i jobbet efter en sygemelding og stadig er udfordret

Gruppen mødes 5 onsdag aftener, der er maks. 10 pladser, så reservér din plads allerede nu. Programmet for forløbet kan fremsendes.

Langtidspåvirkninger af for store belastninger eller for høje krav, sygdom, arbejdsløshed m.fl. skaber ubalance. Stress skal tages alvorligt, da den kan have andre følgevirkninger såsom angst, depression og hjerte/karsygdomme.

At være opmærksom på begyndende stress-symptomer såsom at køre konstant i et for højt gear, tankemylder, søvnproblemer, hjertebanken, for højt blodtryk m.m. er vigtigt - her kan der gribes ind og kurven kan vendes.

I kunstterapi stimuleres begge hjernehalvdele – både højre og venstre – og dermed kan den indre balance genoprettes. Den kreative proces taler sit eget sprog gennem farver, former og symbolik. Vi undersøger, hvad de betyder for dig. Alle kan være med i et kunstterapeutisk forløb. Det eneste du behøver er åbenhed og nysgerrighed og din lyst til at reflektere.

De 5 aftener har følgende overskrifter:

1. Mindfulness – hvem er du bag dine tanker?
2. Maleprocessen – leg med farver og former
3. Gøren og væren – den indre (u)balance
4. Strategier (selvomsorg - mindfulness - kreativitet)
5. Opsamling og evaluering: hvad får du med hjem?

Datoer : d. 1.5.19 – 15.5.19 – 29.5.19 - 12.6.19 – 19.6.19 kl. 18.30-21.30

Sted : Kitkursus, Lange Løng 29, 4180 Sorø

Pris : 300 kr. pr. person pr. aften, i alt 1.500 kr. ekskl. moms
Materialer, kaffe/te og sunde snacks er inkluderet i prisen

Betaling : Jeg fremsender faktura, er du privatperson har du mulighed for at betale i rater

Deltagere : 7-10 personer

Tilmelding: Send en mail til everdinck@gmail.com med oplysning om navn + tlf.nr.