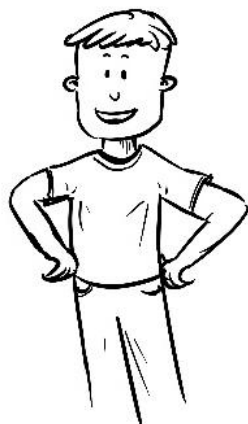


Balance i krop og sind

Har du svært ved at få din opmærksomhed ned i kroppen? Det kan være, at dine tanker hvirvler afsted, eller du har svært ved at "mærke dig selv".

I gruppen arbejder vi med at gøre dig fortrolig med din krop gennem psykomotorisk træning. Du bliver ført gennem træningen af vores gruppeleder og psykomotorisk terapeut.

Træningen: Hver gang starter med blid opvarmning af hele kroppen, hvorefter vi nænsomt fokuserer på et par af kroppens forskellige muskelgrupper. Til sidst vil der være afspænding.



I gruppen får du:

- Øvelser, hvor du arbejder med sindet gennem kroppen (psykomotorisk træning)
- Stabiliserende øvelser, balancetræning, afspænding og vejtrækningsteknikker
- Øget kropsbevidsthed
- Bevidsthed om det, du mærker – hvordan du tænker, føler og handler

Balance i krop og sind er for dig, der oplever tankemylder og uro, overbelastningsreaktioner som stress og angst, smertesymptomer eller spændinger. Det kan også være, at du har brug for at styrke din fysik gennem lette øvelser, der ikke kræver for meget.

Praktisk

Dag	Tid	Antal mødegange	Sted
Onsdag	15:30-17:00	8	Den Sociale Indgang; Linde Allé 7
Fredag	10.00 - 11.30	12	Sundheds- huset: Gl. Rådhusvej 13

Det er den samme vejleder, der er med i hele gruppeforløbet. Du kan altid bede om at hilse på vejlederen, inden du starter i gruppen.

Tilmelding

Er gruppeforløbet noget for dig eller en, du kender?

Tal med din kontaktperson i Brydehuset om gruppen og dine muligheder for at deltage.

Har du ikke en kontaktperson, kan du ringe til os på 4477 2100 eller skrive en mail på dinsocialeindgang@balk.dk. Du kan også komme forbi vores lokaler på Linde Allé nr. 7 i Ballerup.

Sammen finder vi ud af, om gruppen er det rigtige for dig.