

Avslappning och meditation som stresshanteringsmetod

Kursbeskrivning

Märker du att du stressar och kanske har svårt att hantera det som stressen för med sig? Kanske stress ger dig fysiska sidoreaktioner såsom spänningar, huvudvärk och sömnsvärigheter?

Under denna kortkurs bekantar vi oss med stressmekanismen och olika metoder som hjälper dig att hantera eller se på stress ur ett annat perspektiv. Som arbetsmetoder använder vi oss av avslappning och meditation i olika former.

Under de 6 gånger vi möts går vi genom följande metoder: spänn-slappna av metoden, kroppsscanning, sinnesmeditation, avslappning via fokuserad andning, yoga nidra (yogins sömn), bindvävsavslappning (yin yoga), visualiserande meditation och andra metoder beroende på deltagarnas erfarenhet.

Till kursen kan du ta med dig filt, en dyna att sitta på och ett underlag att ligga på. Bekväma, varma kläder är att föredra då vi är stilla.

...

Kursavgift

16,00 €

Kursspråk

Svenska

Lärare

Jenny Pråktig

Anmälningstid

10.01.2023 09:00 - Non-stop

Tidpunkt

05.02.2023 - 19.03.2023

Plats

Kombila - Salen

Elmgrenvägen 11, 21600 Pargas