

Kender du det...?

- » Svært ved at slappe af
- » Sover dårligt om natten
- » Stresset og urolig
- » Kan ikke finde ro for tankerne
- » Kører du på uden at mærke efter, hvad du egentlig har behov for

Så er sanseholdet helt sikkert noget for dig.

Vi er et gruppeforløb med fokus på at komme "fra hovedet til kroppen", og det gør vi ved at arbejde med nærvær, åndedræt og kropsbevidsthed.

Vi præsenterer dig for forskellige øvelser for krop og psyke i form af kropsafgrænsning, grounding, ballstikmassage, yoga, mindfulness, balancetræning m.v.

Du vil få viden om teorien bag sanserne og hvad det betyder i praksis i hverdagen.

Der vil også være en kort introduktion til forskellige hjælpemidler f.eks. kugledyne og kuglevest.

**Varighed:**

12 uger, 1 gang ugentligt

**Adresse:**

Den Gode Modtagelse
Åstrupvej 15
9800 Hjørring