

Temadag om belastning- og traumetilstande

13. februar i Idrætscenter Vendsyssel, Vrå

*Hvad gør det ved vores nervesystem og hvordan
arbejder vi med det?*

8.30-9.00 Ankomst og morgenmad

9.00-12.00 Vi tager udgangspunkt i teori omkring hjernen, det perifere nervesystem og vagusnerven.

Dagen bliver en blanding af teori og konkrete øvelser, der aktiverer vores parasympatiske nervesystem, nedbringe stress/belastning og øge resiliens.

12.00-12.45 Frokost

12.45-13.50 Teori og øvelser fortsat

13.50-14.00 Kaffe

14.00-15.00 Øvelser og opsamling

Gitte & Line



**P.S: Medbring liggeunderlag/
yogamåtte og tæppe**