

Natur, krop og Psyke

Holder du af vores smukke natur, at mærke den friske luft helt ned i lungerne og ønsker du at blive en del af et rummeligt fællesskab med andre ligesindede?

Er du desuden klar på at bruge dig selv og din krop på en rolig måde i trygge rammer? Og er du klar på nye oplevelser, på små øvelser, lege, hyggeligt samvær og en god snak.

Så er Natur, Krop og Psyke lige noget for dig! 😊 Så tøv ikke med at melde dig til eller ringe til Malene og høre lidt mere om holdet.



Forløbet bliver en god blanding af gåture, oplevelser i naturen og kaffehygge; krydret med små aktiviteter for både krop og sind. Der vil bl.a. være fokus på vores sanser, opmærksomhed, let bevægelse og dét at være tilstede i nuet i naturen.

Forløbet kører på Tirsdage i tidsrummet 9.30 – 12.00, med udgangspunkt i Socialpædagogisk center i Skolegade 7, 6650 Brørup.

Vi starter op tirsdag d. 21. November og har 9 mødegange frem til slut januar.

* Ophold i naturen er anerkendt for at lindrer stress, tristhed, tankemylder og angst, samt give større mental klarhed og overskud. Naturen kan have en nærmest helbredende effekt på krop og sind.

***Tidligere kursister har fortalt, at de bl.a. har oplevet:** Bedre velvære, løft i humøret, bedre søvn, lettere ved at slappe af, mindre opgivenesshed, motivation, forøget tro på sig selv, samværsfølelse, mindselse af social angst.

Tilmelding kan ske ved opkald til Malene på tlf. 29 32 40 18 eller til Pernille på tlf. 21543638. Husk du er meget velkommen til at ringe til Malene og få en lille snak om holdet på forhånd.