

A woman with long blonde hair, wearing a white dress, is seen from behind, running through a golden wheat field. Her arms are outstretched to the sides. The sky is bright and blue with some clouds. The overall mood is joyful and free.

MERE TRIVSEL OG
BALANCE I LIVET



MERE TRIVSEL, TRYGHED OG BALANCE.

Du vil opleve nænsom træning mentalt og fysisk, så du kommer mere i kontakt med dig selv.

Vi tager hensyn til dine udfordringer og tilrettelægger træningen i et blidt forløb fra starten.

Det vores mål at give dig muligheden for at opleve mere trivsel og balance ud fra dit ståsted lige nu.

Du vil lære noget om hvordan du får det bedre, får mere styrke og opleve hvordan du kan komme videre i dit liv.

Praktisk:

Medbring tøj du kan bevæge dig i. Der er mulighed for at købe mad og drikke i de omkringliggende dagligvarebutikker og du kan indtage evt. frokost i frokoststuen.

Du tilbydes te, vand og kaffe gratis på forløbet.



HVEM ER VI?

Helle Jensen er yogalærer og sygeplejeske og Linda Callesen er Traumeterapeut og specialiseret i stressbehandling og forebyggelse

Vi har god erfaring med træning af mennesker med smerter og dårlig trivsel og ved hvad der skal til for at understøtte, når det er svært at være til. Mange er kommet videre i deres liv efter træning hos os. Vi glæder os til at byde dig velkommen og ser frem til at være sammen med dig de næste 12 uger.



Helle Jensen (tv) er yogalærer og sygeplejeske og Linda Callesen (th) er Traumeterapeut og specialiseret i stressbehandling og forebyggelse.



Forløb:

12 uger, 2 gange ugentligt:

Mandag kl. 9-12, Torsdag kl. 10-13

Optagelse på forløb skal være aftalt med din koordinerende sagsbehandler i sygedagpengeafdelingen Jobcenter Favrskov

Sted:

Bane allé 8 H, 8450 Hammel

Kontakt:

tlf. 31 38 89 68

