

STRESSHANTERINGSKURS för dej med rörelsenedsättning

Kursinnehåll

20 timmars kurstid

- Introduktion och stressteori
- Yoga och andning
- Prova olika metoder, värme/massage/tyngd/måleri
- Vardagsrevidering, vad som tar och ger energi
- Mindfulness
- Basal kroppskänedom. Utvärdering

Kursen är kostnadsfri!

Syfte

- Att främja ökad hälsa hos personer med rörelsenedsättning genom att ge kunskap kring stress och olika stresshanteringsmetoder.
- Att ge kursdeltagarna möjlighet att få prova olika stresshanteringsmetoder.
- Att utveckla och anpassa olika tekniker och strategier för målgruppen

Målgrupp

Vi kommer att under året 2017 erbjuda tre stresskurser för personer med rörelsenedsättning mellan 16-50 år där deltagarna har liknande fysisk funktion. Deltagarna bör även kunna reflektera och delge sina egna upplevelser av teknikerna.

Kurs 1: Start i april

- God funktion i armarna och nedsatt funktion i benen

Kursdatum:

Kvällstid den 20/4, 25/4, 27/4 samt 4/5

Dagtid den 22/4 samt 23/4

Kurs 2: Start i september

- Varierad spasticitet i kroppen

Kursdatum:

Kvällstid den 19/9, 28/9, 3/10 samt 5/10

Dagtid den 23/9 samt 24/9

Kurs 3: Start i november

- Varierad fysisk funktion, mixad grupp

Kursdatum:

Kvällstid den 14/11, 23/11, 28/11 samt 30/11

Dagtid den 18/11 samt 19/11