

# Til dig med stress

Frederikssund kommune tilbyder et gratis forløb, hvor du lærer at håndtere og mindske stress i hverdagen.

## Indhold

To fysioterapeuter fra Forebyggelse og Træning guider dig igennem forløbet.

Der arbejdes blandt andet med afspænding, vejtrækning og mindfulness. Målet er, at du opnår større nærvær i kroppen. Når du ER i kroppen, kan du få en pause fra tankerne, finde ro, klarhed og energi. Noget af forløbet foregår udendørs, hvor der gøres brug af naturens ressourcer, som kilde til indre ro.

Du kommer til en indledende individuel samtale med en fysioterapeut. Holdet runder forløbet af i fællesskab, og efter halvanden måned tilbydes der telefonisk opfølgende samtale.

## Forudsætninger for at deltage

- Du skal kunne deltage i et gruppeforløb
- Du skal være sygemeldt fra dit job pga. stress, der er diagnosticeret af din læge
- Du må ikke have andre lidelser, der kan gøre det vanskeligt for dig at deltage
- Du skal kunne tale og forstå dansk
- Du skal kunne gå

## Tid og sted

Forløbet strækker sig over i alt 8 tirsdage kl. 13.00-15.00, og foregår med udgangspunkt fra en spejderhytte i Jægerspris.

## Flere oplysninger

Alle hverdage på telefon 47352070. Eller via sikkermail.