



**FARVEL TIL STRESS
VELKOMMEN TIL
OVERSKUD**

Få konkret viden, værktøjer og nye vaner, der giver et liv fri for stress

Gruppeforløb for max. 4 personer

**8 ugers forløb
2 timer pr. uge
6.750,-
"422 kr. pr. time"**

Har du tidligere været ramt af stress? - og oplever du at travlheden er ved at overmande dig igen? Eller har du symptomer som hovedpine, kort lunte, irritation, dårlig samvittighed og træthed? - og styres din hverdag af for lidt tid og for mange gøremål? Vil du gerne have det bedre NU, og kvitte stressen for altid?

... så er dette gruppeforløb noget for dig

Her lærer du at anvende nogle af vores mest effektive metoder inden for reduktion og forebyggelse af stress, og vi sætter fokus på dine konkrete udfordringer, så du med garanti får indsigt og værktøjer til at forblive stressfri fremadrettet.

INDHOLD I GRUPPEFORLØBET

- Afstresning og søvn:** Få genoprettet energibalancen og sæt fokus på din sundhed, mentalt så vel som fysisk.
- Spot egne stresssignaler:** Opnå større selvindsigt, og lær at stoppe stress på et tidligt stadie.
- Bevidsthed om dine værdier:** Sæt fokus det som er vigtigt for dig, både privat og professionelt.
- Nye vaner og principper:** Lær, hvordan du kan opbygge nye produktive vaner og leve et liv fri for stress.
- Følelsesmæssig mestring:** Få værktøjer til, hvordan nye tankemønstre kan transformere stressfyldte situationer i dit liv.
- Planlægning og prioritering:** Gør det vigtigste først, lær at sige nej og oparbejd en realistisk opfattelse af tid.
- Stressfri – for altid:** Du får effektive værktøjer, så du kan få den hverdag og det liv du længes efter
- Personlig stresscoaching:** Forløbet afsluttes med én personlig stresscoaching på 30 min., hvor der lægges en plan for fremtiden.

Vi tilbyder også individuelle forløb

1 session á 90 min. 1.500,-
Klippekort 5 sessioner 6.750,-
Alle priser er inkl. moms for private og ekskl. moms for virksomheder.

VARIGHED

Vi mødes én gang om ugen i alt 8 gange á 2 timer. Der er plads til max. 4 personer på hvert hold.

STED

Thauer Stresscenter
WTC Healthcare Center
Borupvang 3C, 2750 Ballerup

OPSTART

HOLD 1 - UGE 43

Mandag den 24. oktober 2016, kl. 17 – 19

HOLD 2 – UGE 44

Onsdag den 2. november 2016, kl. 17 – 19

TILMELDING

Du kan høre mere samt tilmelde dig forløbet hos certificeret stresscoach Rikke Maj Thauer på tlf. 61 65 08 88 eller rikke@thauer.dk. Betaling sker via vores webshop, hvor du på dit køb kan opnå 10 % i bonus, såfremt du er medlem af Forbrugsforeningen.