

Stress håndtering, indblik i mindfulness, yoga som redskab.

Undervisers havn : Louise Juel Severin

GRUPPENS EVALUERING AF KURSET:

Utrolig behagelig og dejlig oplevelse, hvor vi i gennem 2 timer blev idet igennem mindful yoga, og efterfølgende talte om hvordan dette bruges til behandling af stress ramte, men også hvordan det i vores travle hverdag, kan være en mulighed for at forebygge at vi bliver ramt af stress.

En blanding af øvelser i mindfull væren og fysiske yoga øvelser.

Vi blev på bedste vis ført ved hånden af Louise Juel Severin, som er en meget karismatisk og intens underviser, i hendes smukke yoga studio.

Det var en helhedsoplevelse som fik os til at stoppe op et øjeblik og mærke efter.

Kan bestemt anbefale kurset, vi møder alle pressede og stressede patienter i vores arbejde og mange af os mærker selv på egen krop, hvad det høje tempo i praksis betyder i hverdagen.

Godt med konkret viden og hvad der kan virke.