# 7 - ugers stressforløb

Som stressramt har man brug for hjælp og støtte til at finde balancen i livet igen.

Hos Nykilde tilbyder vi et forløb, som har fokus på:

- at hjælpe den stressramte på fode igen.
- at hjælpe med at få genskabt kontakten til kroppen.
- at få skabt balance så det ikke kun er hoved og tanker der styrer.
- at hjælpe den stressramte med at genfinde sig selv.

Forløbet er over 7 uger med følgende indhold:

**5 x 2 timers session**
Bestående af samtale og kropsbehandling (massage eller healing).

**5 x 1 times bevidsthedstræning**
Et program som er udviklet af Leif Nykilde. Det er ukompliceret meditativ bevægelse med stor effekt i forhold til at hjælpe opmærksomheden ned i kroppen. Det foregår siddende på en stol, så alle kan være med uanset fysik.

Hele forløbet er 1:1. Den stressramte behøver altså ikke at forholde sig til andre på et hold. Dette giver mulighed for fuldt fokus på den enkelte.

## De enkelte elementer

## Samtale

En Terapeutisk Samtale er et redskab, der kan hjælpe dig til større bevidsthed om dine muligheder og udfordringer.
Der holdes fokus på dine erkendelser, læring og din evne til at vælge til eller fra.
Vi arbejder ud fra at krop, følelser og tanker udgør ligeværdige dele af os som mennesker, så en forståelse og bearbejdning af det følelsesmæssige aspekt er lige så vigtig som den intellektuelle forståelse.
Der kan indgå elementer fra eksempelvis Coaching og/eller Drømmetydning i en samtale.

**Hvad kan Terapeutisk Samtale gøre?**
Igennem samtale vil den stressramte kunne opnå en større klarhed i forhold til dér hvor han/hun er i sit liv - lige nu.

Den stressramte vil kunne få en større forståelse for årsagerne til sin stress - hvilke omstændigheder der ligger til grund for den.
Den stressramte vil kunne få nye personlige erkendelser, der kan hjælpe ham/hende til at se sine udfordringer fra en ny vinkel.
Den stressramte vil få nogle enkle redskaber, som kan være med til at skabe en større helhedsforståelse.

## Kropsbehandling

I en stresstilstand er det meget almindeligt, at man forsøger at tænke sig til alt. Man prøver at analysere sig ud af problemerne, hvilket kan være yderst vanskeligt når man samtidig er presset. Kroppen og dens kvaliteter bliver koblet fra.

I en helhedsbehandling, som en Healingsmassage eller Healing er, vil hoved og krop - tanker og følelser igen blive samlet. Der vil komme balance. Kroppen vil igen kunne yde sit bidrag til det samlede velbefindende.

## Bevidsthedstræning

Mange mennesker lever en hverdag hvor rigtig meget sker uden den fulde bevidsthed. Det vi gør, bliver automatisk.
Vi kan umuligt være 100% bevidste om alt vi gør, om hver eneste bevægelse vi laver, men kan vi bare give opmærksomhed til nogle få bevægelser i løbet af dagen, så er vi nået langt i forhold til at forene tanker og krop.
I bevidsthedstræning arbejder vi med bevidsthed omkring bevægelse. En dialog med kroppen, hvor intet bliver gjort automatisk - hvor alle bevægelser bliver fulgt på vej med vores fulde nærvær.

Bevidsthedstræning:

- består af en serie øvelser, hvor du vil blive taget med på en rejse igennem hele kroppen.
- giver dig en større bevidsthed om kroppen.
- skaber nærvær i dig - med dig.
- forener sind og krop.
- kan udøves af alle uanset alder, størrelse og førlighed.

I sessionerne vil der også indgå korte meditationer.

## Oversigt over forløbet

| | | |
|---|---|---|
| Uge 1 | Samtale + behandling | 2 timer |
| | Bevidsthedstræning | 1 time |
| Uge 2 | Samtale + behandling | 2 timer |
| | Bevidsthedstræning | 1 time |
| Uge 3 | Samtale + behandling | 2 timer |
| | Bevidsthedstræning | 1 time |
| Uge 4 | Bevidsthedstræning | 1 time |
| Uge 5 | Samtale + behandling | 2 timer |
| Uge 6 | Bevidsthedstræning | 1 time |
| Uge 7 | Samtale + behandling | 2 timer |

*Er der 2 sessioner i én uge vil de være fordelt på to dage.*

Et forløb starter med en gratis afklarings-session. I denne tilrettelægger vi forløbet sammen med dig.



***Vi er Leif og Kirsten Nykilde***

*Vi er uddannet Healings- og Samtaleterapeuter RAB med efteruddannelse i bl.a. Stresshåndtering og -behandling. Vores ekspertområder er Healingsmassage og Samtaleterapi og vi har gode erfaringer med effekten af disse behandlingsformer i forhold til stress.*

*Vi holder til på Nabgyden 46, 5600 Faaborg.*

*Hos Nykilde skaber vi muligheder, rammer og rum for din indre rejse. Der hvor du uden fordomme og formaninger kan skabe en indre dialog med dig selv. Der hvor du kan få kontakt med dit indre stærke JEG.*