SIGNALER

Nedsat livsglæde

Følelsen af utilstrækkelighed

Øget trang til sukker

Udmattelse

Dårlig søvn

Lavere selvtillid

Nedsat overblik

KONTAKT

Tlf: 22 62 00 94

Hedensted Terapi
V/ Rie Moustgaard
Fogedvænget 96
8722 Hedensted

www.hedensted-terapi.dk/terapeuten

Certificeret psykoterapeut fra ID Academy samt hypnotisør

STRESS, ANGST OG DEPRESSION

Hedensted Terapi
V. Rie Moustgaard

www.hedensted-terapi.dk/terapeuten

STRESS

- Stress er en livsstilsygdom, der giver dårlig livskvalitet for dem, der lider af stress og for deres pårørende.
- At have stress begynder som en følelse af ikke at slå til, ikke at kunne overkomme så meget som andre, og ikke at føle sig god nok.

BLIV MERE ROBUST

Samtaleterapi og hypnose kan give dig de værktøjer, der skal til for at behandle og forebygge stress, angst og depression.

TID TIL HANDLING

Du har det ikke godt – stop med det dér!

Mange overhører eller ignorer kroppens signaler. Jo tidligere du reagerer, jo bedre kan du komme det i forkøbet.

Ring og få en uforpligtende snak