



**Lehman**  
*Partners*

# STAY WELL

– Trivsel i hverdagen



Hold balancen og  
styr uden om stress

Velkommen til Lehman Partners  
**Online-univers**





## STAY WELL

Hvornår har vi travlt?

Hvornår er vi belastet?

Og hvornår har vi stress?

Grænsen er flydende, stressen kan komme snigende og vi ignorerer ofte symptomerne. Det kan være søvnproblemer, overtænkning, øget konfliktniveau, humørsvingninger, svigtende overblik, manglende overskud og forkert forvaltning af energi.

Når vi har travlt, sker det ofte, at vi nedprioriterer tid til os selv og ignorerer stress-symptomer. Men ingen får en medalje for at knokle sig ned under gulvbrædderne, og omkostningerne er store for os selv, vores familie, netværk og virksomhed.

Stay well er et fleksibelt online-tilbud, som du kan benytte, hvor du vil, og hvornår du vil. Du kan følge undervisning, lytte til podcasts, dyrke mindfulness m.m., så du forbliver i flow - også i en intens, travl og kompleks hverdag.

## FOKUS PÅ

- At koble fra, så du får ro på nervesystemet og mentalt overskud
- At genkende det mellemrum, hvor du er belastet men endnu ikke er stresset, og du får redskaber til at justere ind i tide
- At forstå stressens væsen og vilkår, så du kan tage vare på din mentale trivsel.

# STAY WELL

## Online-univers

Med Stay Well kan du deltage i online undervisning fire hverdage om ugen i seks uger. Du kan deltage alle dage, eller du kan vælge de moduler, der passer bedst til dig. Undervisningen varer 45-60 minutter. Du får samtidig ubegrænset adgang til vores online værktøjer, som du kan bruge både under og efter seks-ugers forløbet.

### LIVE UNDERVISNING

#### – seks uger

- Mindfulness (60 min), mandag.
- Afspænding (60 min), tirsdag.
- Body SDS (45 min), onsdag.
- Temamoduler om trivsel i hverdagen (60 min), torsdag.

#### Herunder:

Tanker

Grænser eller grænseløs?

Gamle hjerner i en ny verden

Hvad er stress?

Den sansende krop mm.

Du får tilsendt et link af dagens undervisning, som du kan se eller gense i syv dage.

### ONLINE VÆRKTØJER

#### – ubegrænset adgang

- Podcasts
- Meditationer
- Bodyscan
- Læringsvideoer

### COACHING

- 2 x 30 min. individuel online coaching

### PRIS

kr. 1.995,-

Ex. moms



Scan for yderligere information om vores temamoduler.





## GENFIND FODFÆSTET

I 15 år har Lehman Partners støttet mennesker i at genfinde fodfæstet efter stress-belastninger.

Ingen lever et helt liv uden at opleve belastninger og kriser. Så det handler om, at vi kan bære os selv med overskud, integritet og bevidste valg, når livet strammer til. Og at vi bruger belastninger og kriser til at lære nyt om os selv og vores omgivelser.

Stay Well-universet giver dig viden og redskaber til netop det.

**Velkommen til Lehman Partners Online-univers.**

Helle Lehman, direktør

**Har du lyst til at vide mere, kan du kontakte mig på tlf. 20 10 05 26**

[helle@lehman-partners.dk](mailto:helle@lehman-partners.dk)



**Lehman**  
*Partners*

### Skodsborg

Skodsborg Strandvej 131  
2942 Skodsborg

### Lolland

Vestergade 38  
4930 Maribo

Axeltorv 2  
4900 Nakskov

### Aabenraa

Rhederi M. Jepsen Bygningen  
Michael Jepsens Plads 1-3, 2. sal  
6200 Aabenraa

---

[info@lehman-partners.dk](mailto:info@lehman-partners.dk)  
[www.lehman-partners.dk](http://www.lehman-partners.dk)

CVR: 36 93 27 32

Følg os på

