



## 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)



## Skodsborg

Skodsborg Strandvej 131  
2942 Skodsborg

## Lolland

Vestergade 38      Axeltorv 2  
4930 Maribo      4900 Nakskov

## Aabenraa

Rhederi M. Jebsen Bygningen  
Michael Jebsens 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



# 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 live 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 forstå stressens væsen og vilkår, så du kan tage vare på din mentale trivsel
- Let tilgængelige redskaber, så du kan få justeret ind i tide
- Læringsmoduler on-demand.

## STAY WELL Online-univers

Med Stay Well kan du deltage i live online undervisning tre hverdage om ugen i seks uger. Du kan deltage alle dage, eller du kan vælge de moduler, der passer bedst til dig. Hvert modul har en varighed af 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.
- Temamoduler om trivsel i hverdagen (60 min), torsdag.

#### Herunder:

- Tanker
- Grænser eller grænseløs?
- Gamle hjerner i en ny verden.
- Hvad er stress?
- Herunder burnout/boreout
- Den sansende krop/hormese/longevity 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 (bl.a. søvn, sensorisk træning mm)

### COACHING

- 2 x 30 min. individuel online coaching med mulighed for yderligere tilkøb.

**PRIS**  
**kr. 1.995,-**

Ex. moms

