

# STRESSCOACHING

med basis i neurovidenskab

## Stresscoaching

**Kom derhen hvor du gerne vil være.** Få indsigt i hvordan stressen takler dig og lær at drible udenom.

\*\*\*

*"Forløbet har virket afmystificerende på de stress symptomer jeg mærker. Nu forstår jeg, hvad der sker i min krop, og hvordan jeg så skal håndtere det. Dette har været en kæmpe hjælp!"*

*"Jeg fik redskaber og viden, som jeg kunne gøre brug af med det samme"*

*"Det har været meget værdifuldt for mig at forstå mine symptomer, og også forstå, at jeg kan ændre nervesystemet ved at skabe nye "spor" i hjernen"*

*"Jeg bruger det jeg har lært i hverdagen, herunder også nogle effektive vejrtrækningsøvelser, som beroliger mit nervesystem. Det virker."*

\*\*\*

**Din coach** er uddannet i sundhedsvidenskab, neurobiologi og psykologi, har forsket i stress og metoder til stresshåndtering og har træning inden for kropsterapeutiske metoder, åndedrætsmetoder, meditation og mindfulness-baserede metoder.

\*\*\*

Du kan følge et **individuet forløb** (online eller fysisk møde) eller et **holdbaseret forløb** (online).



@synergia.dk



info@synergia.dk



synergia.dk

www.synergia.dk +45 2679 7407

## Individuelt forløb

6 sessioner  
Fysisk møde eller online  
Pris: 5.200 kr.

Læs mere og book en tid:



## Holdbaseret forløb

6 sessioner  
Online  
Pris: 3.000 kr.

Læs mere, se tidspunkter for kommende forløb og meld dig til:

