

## Fri for usund stress



*"Forløbet har virket afmystificerende på de symptomer jeg mærker"*

*"Nu forstår jeg, hvad der sker i min krop, og hvordan jeg skal håndtere det. Dette har været en kæmpe hjælp!"*

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

*"Jeg bruger det jeg har lært i hverdagen, herunder nogle åndedrætsøvelser, der bringer kroppen i ro. Det virker."*



# STRESSCOACHING

Viden til forandring

## Tag ejerskab på din trivsel

*Ønsker du at genfinde fodfæstet efter en stress-sygemelding? Har du brug for støtte til at slippe gamle mønstre eller oplevelser, der stadig påvirker dig? Vil du gerne lindre og forebygge stress?*

Så er denne folder henvendt til dig.

Når vi ikke har kendskab til stressens dybe natur og forankring i nervesystemet, får den lov til at fastholde de psykiske og kropslige symptomer. Vi rammes på vores mentale klarhed, sociale kompetencer, velbefindende og helbred.

Stressregulering er en af de vigtigste færdigheder, vi kan lære, og forskningen har idag givet os mange brugbare indsigter, som integreres i dette forløb.

### Bliv bevidst

Vi arbejder med din bevidsthed og forståelse af psykens og kroppens signaler og deres relation til nervesystemets tilstande.

### Skab nye mønstre

Du får konkrete forklaringer og guides i en række øvelser, der adresserer det ubalancerede nervesystem, som er den grundlæggende årsag til dine symptomer.

### Resultat

Du går videre i livet på en ny måde - på forkant med stress!

## Din stresscoach

Jeg har en solid og relevant faglig baggrund i sundhedsvidenskab, neurobiologi og psykologi, mange års universitetsforskning med fokus på følelser, opmærksomhed og stress samt efteruddannelser i kropsbaserede metoder.

Synergias stresscoachingforløb er udviklet for at hjælpe dig med at forstå nervesystemets sprog og give dig virksomme metoder til at dykke ned under dine symptomer og hjælpe dig tilbage i trivsel.

Mit ønske er at give dig håb, motivation og handlekraft. Konkret viden og relevante metoder er effektiv hjælp til selvhjælp.



**Karen Johanne Pallesen**

PhD, M.Sc.



[www.synergia.dk](http://www.synergia.dk)



[@synergia.dk](https://www.instagram.com/synergia.dk)



[synergia.dk](https://www.linkedin.com/company/synergia.dk)

## Book et forløb

Synergia stresscoaching og kropsterapi er til dig, der søger hjælp til at komme fri af stresssymptomer og stressrelaterede lidelser.

Du kan vælge mellem samtaler og afspændende kropsbehandlinger - eller du kan kombinere de to.

### Stresscoaching

- Enkelt session
  - online eller fysisk fremmøde
- 6-ugers struktureret forløb
  - online eller fysisk fremmøde

### Kropsterapi

- Enkelt session
- Forløb.

### Book din første session her:



Klinikkens adresse: J. Skjoldborgs Vej 24, 8230 Åbyhøj  
+45 2679 7407