



Du er stresset mand!!



Et kursus i naturen for mænd, der
gerne vil gøre noget ved stressen.

Et kursus i naturen for mænd, der gerne vil gøre noget ved stressen.

KURSUSFORLØBET FINDER STED HER

Naturværkstedet Streyf ved Utterslev Mose

Rådvalsvej 69

2700 Brønshøj

Telefon: 3317 2200

Læs mere på sundhed.kk.dk/stress



Gratis kursus for mænd, der oplever tegn på stress

Få et 9-ugers kursus med bål og natur sammen med andre mænd i samme situation, hvor vi arbejder med at genfinde fokus, styrke og ro.

STRESS KAN VISE SIG PÅ MANGE MÅDER

Det kan f.eks. være at du ofte:

- sover dårligt
- mangler energi og lyst
- let bliver irriteret
- kommer til at råbe eller snerre af dine venner og familie
- har svært ved at koncentrere dig og huske ting
- skal kæmpe for at tage dig sammen til at gøre ting
- oplever, at din dagligdag kun handler om at overleve.

Kan du genkende en eller flere af disse tegn fra dit eget liv? Og oplever du, at det påvirker dit liv og dine omgivelser negativt? Så gør noget ved det og meld dig til kurset!

AT OVERLEVE ER IKKE AT LEVE

Langvarig stress har en række skadelige konsekvenser for dit helbred. Derfor er det vigtigt at gøre noget ved stressen i tide. Har stressen først grebet om sig, er det ikke nok bare at tage sig sammen og kæmpe sig igennem endnu en dag.

“Jeg har fået ro i hovedet og fået mere fokus på det vigtigste i hverdagen. Jeg sover bedre og er blevet bedre til at sige fra.”

Tidligere deltager

KURSETS INDHOLD

Du går på et hold med 8-12 andre mænd. Holdet mødes én gang om ugen i løbet af de ni uger. Hver gang varer det tre timer.

Den primære metode i forløbet er meditation, som er en dokumenteret effektiv metode til at sænke stress. På dette kursus er vi mest muligt udenørs, fordi naturen også kan være med til at give ro og styrke vores fokus.

HVEM KAN DELTAGE?

Du skal:

- være fyldt 18 år
- skal bo eller arbejde i Københavns Kommune
- have oplevet symptomer på stress i mindst en måned
- ikke have behandlingskrævende psykisk sygdom.
- ikke have et alkohol- eller stofmisbrug.

SÅDAN KOMMER DU PÅ HOLDET

Kontakt Stressklinikken

Telefon: 3317 2200

Mail: stressklinik@suf.kk.dk

Skriv "Mandehold" i emnefelt

“Dejligt at få helt konkrete redskaber som jeg kan bruge i min hverdag.”

Tidligere deltager