

# Sansehold

Oplever du uro, og er det svært at mærke kroppen og dens signaler? Er det svært at falde til ro/i søvn om aftenen? Kan du føle dig "bombarderet" af indtryk når du eksempelvis er ude at handle eller køre i bus?

Så er sanseholdet måske noget for dig.

Det er et gruppeforløb med fokus på ro og tid til refleksion, og vi arbejder med begreber som nærvær, åndedræt og kropsbevidsthed.

Vi vil præsentere dig for forskellige øvelser for krop og psyke i form af ballstik, massage, yoga, mindfulness, balancetræning mm. Du vil også få viden om teorien bag vores sanser og deres betydning i hverdagen.

Der vil være mulighed for at afprøve forskellige hjælpemidler som f.eks. kugledyne og kuglevest.

**Varighed:**

12 uger

**Adresse:**

Den Gode Modtagelse  
Åstrupvej 15  
9800 Hjørring