

## Holdopslag

### Lidt om holdet: "Krop og afspænding"

Til januar 2025 kommer der er nyt hold i Psykiatriens Hus, hvor fokus er på at finde en hjemlighed i kroppen, et helle, og en behagelig kropsfornemmelse. Holdet er en blanding af den fysioterapeutiske metode BBAT, generelle kropsbevidsthedsfremmende øvelser og afspænding. Du kommer ikke til at få sved på panden, men kan forhåbentligvis opleve at komme ud ad døren med en øget fornemmelse af dig selv, din egen krop og en højere grad af ro og velbefindende. Vi arbejder med følgende emner undervejs:

- Balance- mentalt som fysisk
- Frihed i åndedræt og fysiologiske processer (fx blodomløb, stofskifte mv.)
- Mentalt-, følelsesmæssigt- og fysisk nærvær

### Målgruppe:

- At man kan være i en gruppe på max 8 deltagere
- Tilknytning til Psykiatriens Hus
- At man kan holde fokus på kropslige øvelser i ca. 1t ad gangen og hvor der ikke er samtale
- At man kan komme op og ned fra gulvet

### Praktisk:

- "Krop og afspænding"- holdet starter op mandag d. 13. januar 2025 og kører frem til og med uge 26.
- Holdet er i tidsrummet kl. 14.00-15.00 og foregår i træningsrummet "Bornholm", der befinder sig i kælderens/parterre i Psykiatriens Hus, Evald Krogs Gade 13a
- Deltagelse på holdet kræver, at du har tilknytning til Psykiatriens Hus i forvejen, enten via en brugerstyret kontrakt, et hjemmebehandlingsforløb eller er tilknyttet Recovery Skolens tilbud
- Der er ingen tilmelding til holdet- du møder bare op
- Medbring selv lagen og drikkedunk samt tøj, der er behageligt at bevæge sig i  
Det er ikke nødvendigt med sko
- Hold øje med hjemmesidens aktivitetskalender i tilfælde af aflysninger

Med venlig hilsen

Fysioterapeut Ellen-Sofie