Vores faglige netværk
neuropaedagogik.dk

Invitation til fyraftensarrangementer forår 2025

”Træk vejret!”

Sted:	5. maj	Socialpsykiatri, bygning C, Toften 600, 5330 Munkebo
	7. april	Kursuskantinen, CSV Vejle, Solsikkevej 6, 7100 Vejle
	26. maj	CERVELLO Langebjerg 1, 4000 Roskilde Lokale: Auditoriet

Tid: Kl. 17.00-20.00

Pris: **Gratis deltagelse**

Tilmelding: **Se hjemmeside: www.neuropaedagogik.dk**
Bindende tilmelding senest: 14 dage før dato for afholdelse af de respektive arrangementer. *Først til mølle: 30 pladser i alt.*

Om oplægget:
Vejrtrækning er noget helt basalt og egentligt ganske enkelt. Men rigtig mange mennesker trækker ikke vejret hensigtsmæssigt. Når man grundet travlhed, stress, angst, depression eller andre livsomstændigheder ændrer måden, man trækker vejret på, ændrer man noget så fundamentalt, at det påvirker alt andet. En uhensigtsmæssig vejrtrækning påvirker fordøjelsen, immunforsvaret, hormonsystemet, blodtrykket, tankerne, følelserne osv. Bliver du mere opmærksom på din vejrtrækning og ændrer du bevidst dit åndedræt, så det fungerer mere optimalt - er åndedrættet det mest magtfulde redskab du har - til at regulere din krop, dit nervesystem, dit sind, dine tanker og dine følelser.

På Fyraftensmødet vil vi gennemgå:
Teori om nervesystemet og åndedrættets opbygning og funktion og hvordan du med åndedrættet kan skabe balance. Prøv på egen krop, hvilken effekt forskellige åndedrætsøvelser/teknikker har og få ideer til hvordan du kan guide dine borgere til en mere hensigtsmæssig vejrtrækning.

Medbring:
Yogamåtte, et tæppe, vand og behageligt løstsiddende tøj, du kan bevæge dig frit i.



Rikke Høst Danielsen er uddannet Audiologopæd, Åndetrætsterapeut, certificeret TRE Provider (Tension and Trauma Releasing Exercises), Yin Yoga-, Yoga Nidra- og Qigong instruktør. Hun kombinerer forskellige metoder og tilgange for at skabe ro i krop og sind og opnå frit flow af energi i kroppen. Rikke er desuden ansat i Kolding Kommune som talekonsulent, hvor hun arbejder med mennesker, der har sproglige følger efter hjerneskade.