

Stressramt eller tæt på?

Gå løs på livet igen – et professionelt behandlingsforløb med fokus på at skabe gode arbejdsforhold for dit nervesystem



Som erfaren fysioterapeut tager jeg et naturvidenskabeligt udgangspunkt i kroppen og ser på, hvad fysiologien er bag et overbelastet nervesystem, som jo er det, der giver de stress symptomer, som mange slås med; søvnproblemer, mavesmerter, koncentrationsproblemer, ondt forskellige steder, hovedpine, kvalme og op-tærenhed, for bare at nævne nogle...



Marianne Sørensen
Fysioterapeut

Der er hjælp at få: Gå ...

"Det vigtigste du kan gøre for din hjerne, er at bevæge dig. Vil du øge din stresstærskel, forbedre din hukommelse og styrke din kreativitet og intelligens? Så sørg for at bevæge dig."

Anders Hansen, overlæge i psykiatri

Stress er ikke en sygdom, men et overbelastet nervesystem. Som fysioterapeut tager jeg udgangspunkt i, hvad der fysiologisk og biologisk sker i din krop og i dit nervesystem. Du får i et letforståeligt sprog den neurofysiologiske forklaring på, hvorfor du har det, som du har. Når du ved det, er det nemmere at forstå, hvad du skal gøre ved dit overbelastede nervesystem.

Det hele bliver bundet sammen af bevægelse i naturen: Vi går i skoven, får pulsen op, og arbejder med vejrtrækning, bevægelsestræning, bevidsthed og berøring. Efter hver behandlingsdel træner vi kropsøvelserne sammen virtuelt.

"Hos mig skal du ikke sidde ned og samtale, som du gør hos f.eks. en psykolog.

På mine behandlingsdage er vi i naturen. Naturen hjælper dig til at mærke ro, vi går og jeg lærer dig kropsøvelser, der nedsætter dine stress-symptomer.

Efter hver behandlingsdag træner vi kropsøvelserne sammen virtuelt. Genoptræning af dit nervesystem tar' tid. Det er forskelligt fra person til person, hvor lang tid det tager. Men jeg lover, at jeg vil guide, inspirere og hjælpe dig."

Det siger de tidligere kursister:

Enestående kombination ...

Jeg har deltaget i FYSerhverv, Marianne Sørensens behandlingsforløb "Gå løs på livet igen" over 3 dage; 1 hel dag og 2 halve dage.

Jeg må medgive mine allerbedste anbefalinger for dette forløb. Jeg synes, at det er en hel enestående kombination med stille skovvandring/ naturoplevelser blandet med øvelser, som er relevante for stress-ramte.

Det hele selvfølgelig i kraft af Mariannes kyndige vejledning, empati og indføling, og det kærlige skub i den rigtige retning. Øvelserne, som hun har udvalgt, kan man øjeblikkeligt mærke, at både krop og sind kan nyde godt af.

Randi P.

Det bedste ...

Jeg har i mit stressforløb modtaget forskellig hjælp gennem både sundhedsforsikringen og kommunen – samtaler og et online forløb. Men det bedste har uden sammenligning været behandlingsforløbet med FYSerhverv. Tusind tak!

Man kommer ud af huset, ud i luften, hvor man ikke føler sig klemt. Og her er der både tid til at være alene og til samvær, uden at det bliver for meget - og til øvelser i naturen. Det at man ikke blot læser om både stress og 'løsninger', men først får forklaret det helt biologiske (hvad sker der i kroppen, når man har stress – og ikke mindst hvorfor) og dernæst aktivt laver simple øvelser. De to trin gør, at det sætter sig bedre fast. Lægger du dertil dine fine reminders oveni, ja så får man rent faktisk udført øvelserne også alene, og det hele begynder at lysne. Ganske som stien i skoven symboliserer - der er luft, der er en vej, og der er lys for enden.

Katrine B.

"Jeg har arbejdet med fysioterapi og ergonomi i mere end 30 år, og haft kontakt til tusindvis af mennesker i arbejdslivet i den tid. Jeg har også mange års behandlingserfaring med personer med stress-symptomer, og jeg har samlet al min fysioterapeutiske viden og erfaring i Gå løs på livet igen-forløbet.

Her får du det bedste og på en nem måde, der er praktisk og let at anvende nu og i fremtiden – så du slipper af med dine stress-symptomer, og ved, hvad du skal gøre for ikke at få dem igen.

Læs mere på min hjemmeside og ring gerne til mig for at høre mere på 30 28 28 23."



Marianne Sørensen
Fysioterapeut

Det er godt at gå ...

- *Daglige gåture nedsætter din risiko for 35 sygdomme; herunder kræft, demens og hjertesygdomme.*
- *Går du en time mere hver dag, kan du tabe 5-10 kilo på et halvt år og bekæmpe inflammation/betændelse i kroppen.*
- *Gåture er et stærkt middel mod søvnløshed, depression, stress og angst – i nogle tilfælde kan du gå dig rask.*
- *Går du, skærper du hukommelsen, kreativiteten og evnen til at lære.*

Bente Klarlund, professor

 **FYSERHVERV**

FYSerhverv ApS
Anemonevej 3
4600 Køge

W: fyserhverv.dk

T: +45 30 28 28 23

E: post@fyserhverv.dk