

# Natur, Krop & Psyke

VSU

Undervisningsforløb for mennesker med kronisk stress eller kronisk udmatningsyndrom



Formålet med forløbet er, at du får metoder og redskaber til at håndtere kronisk stress og et fællesskab med andre, som kender til, hvordan det er at leve med stress i svær grad / kronisk grad.

### **Målgruppe:**

Kursister over 18 år med kronisk stress eller kronisk udmattingsyndrom. Andre tilbud og muligheder (f.eks. Sundhedshusets tilbud til stressramte) skal være afprøvet / afklaret inden forløbet på CSV tilbydes.

Kursisterne er med særlige udfordringer og behov, hvor virkningen kan afhjælpes eller begrænses gennem kompenserende undervisning, hvilket afklares i en visitationssamtale.

### **Omfang og start af hold:**

Hold Forår 21: **12. april til 24. juni.**

**Mandage kl. 8.30 – 10.00**

**Onsdage kl. 8.30 – 10.30**

### **Holdstørrelse:**

Max. 12 kursister

### **Indhold:**

Naturbaseret læring.

Undervisningen foregår ude i naturen 4 timer fordelt på 2 gange om ugen.

Forskningen viser, at ophold i naturen påvirker vores nerve- og stresssystem positivt. Fysiologisk sker der en påvirkning af krop og hjerne mod mere ro, flere positive tanker, mindre rumination (tankemylder, bekymringer m.m.), lavere blodtryk m.m.

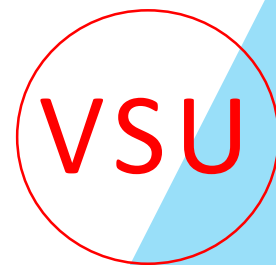
Opmærksomhedstræning med fokus på spontan opmærksomhed og meditation.

Kropslig tilgang - sanseøvelser, motorik, nervebaner, leg og åndedræt. Gruppedynamik, det narrative, resiliens.

Vi mødes på CSV Vejle ved vores egen bålplads. Vi bruger skove, parker og strand i og omkring Vejle.

Underviser på holdet er Marianna Møller Sønderskov, som har en uddannelse i naturterapi og Catherine Walker, som bl.a. arbejder med selvudvikling og livsstrategier.

Efter kurset er der mulighed for at fortsætte på forskellige hold på CSV Vejle, hvor der også arbejdes med metoder og redskaber til at håndtere kronisk stress eller lignende tilstande.



**Start:**

**Hold forår 2021: mandag d. 12. april**

**Henvendelse:**

Jesper Bøgild,  
Afdelingsleder for Voksenspecialundervisning

Tlf. 21 14 02 59 eller 76 81 55 55

Mail til [JEGPE@vejle.dk](mailto:JEGPE@vejle.dk)

Læs mere om vores undervisningstilbud på [csv.vejle.dk](http://csv.vejle.dk)