

## **Indhold**

Liv og fællesskab .....	2
Min hjerne, mig selv og min hverdag .....	3
Fri for Angst og Fobi (FAF) .....	4
Hjernefitness på pc.....	4
Hjernefitness på pc - fjernundervisning .....	5
IT i hverdagen .....	6
Praktiske opgaver med mad og kreativitet .....	7
Kend dine ressourcer – få styr på din energi.....	8
Kompenserende danskundervisning .....	8
Kompenserende engelsk .....	9
(begynder- og fortsætterhold) .....	9
Kunsten - at male et billede.....	10
Mindful bevægelse/ Wuji Gong .....	11
Motion og bevægelse – for alle .....	12
Musik & rytme for hjernen.....	12
Naturhold .....	14
Krop, Sind, Natur .....	15
Nærvær i din hverdag – mindfulness (PAUSE) .....	15
Sov godt - få redskaber til at få en bedre søvn.....	17
Træk Vejret – Bevidst .....	18
Fællessang .....	19
Varmt vand – bevægelse og velvære .....	20
YOGA - Kom ud af hovedet og ned i din krop :-)	20

<b>Målgruppe:</b>	<b>Liv og fællesskab</b>
<b>Borgere som er psykisk sårbare</b>	<p>Undervisningens formål er at samarbejde med borgeren om at sætte fokus på trivsel og glæde i hverdagen i et forpligtende fællesskab.</p> <p>Der vil være fokus på faktorerne i det dobbelte kram (Peter Thybo).</p> <p>Et tilbagevendende omdrejningspunkt i undervisningen vil være indkøb af råvarer, tilberedning, servering og spisning af et lettere måltid (fx salat, sandwich) i fællesskab. Ligeledes er der hver gang afsat tid til, at kursisterne skal udendørs på en kortere gåtur med få indlagte øvelser.</p> <p>Der vil blive undervist i følgende emner:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sammenhængen mellem krop og psyke</li><li>• Kostens betydning for velvære</li><li>• Gåtur og dens indflydelse på velvære</li><li>• Nærværsøvelser – og fokus på åndedræt</li><li>• Sociale relationer og small talk</li><li>• Viden om hjernen</li><li>• Et indblik i at lægge budget</li><li>• Emner valgt af deltagerne</li></ul> <p>Der vil forekomme mindre hjemmeopgaver. Kursisterne bedes medbringe tøj og fodtøj, der passer til vejret.</p> <p>Holdstørrelse: Maks. 8 borgere Undervisningen er én gang om ugen af tre timers varighed. Der kan forekomme løbende optag og varigheden af forløbet evalueres løbende. Der undervises på Tordenskjoldsgade 23.</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At opleve styrken og glæden ved at være en del af et forpligtende fællesskab</li><li>• At øge bevidstheden om sammenhængen mellem krop og psyke</li><li>• At øge bevidstheden om kostens betydning for velvære</li></ul> <p>Kursisterne opfordres til integrere det lærte i hverdagen</p>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Min hjerne, mig selv og min hverdag</b>
<b>Borgere med senhjerneskade</b>	<p>Forløbet retter sig mod mennesker, der har fået en skade på hjernen efter ulykke, blodprop, hjerneblødning el. lign., og som følge deraf har brug for at kunne finde sig tilrette i sit liv og sin hverdag på nye vilkår.</p> <p>Forløbet er rettet mod kognitiv og psykisk rehabilitering og har til formål at:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Øge selvforståelsen i ny livssituation</li><li>• Lære at holde af sig selv, som den man er blevet</li><li>• Øge evnen til at mestre og fungere i egen tilværelse og i fællesskaber</li></ul> <p>For at nærme os dette, vil vi f.eks. kunne have fokus på flg. områder:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hjernen (opbygning, funktion og plasticitet)</li><li>• Hjerneskadetræthed og energiforvaltning</li><li>• Skjulte følger (opmærksomhed, koncentration, hukommelse, eksekutive funktioner)</li><li>• Indsigt / erkendelse</li><li>• Identitet / roller – nye roller?</li><li>• Myter om hjerneskade</li><li>• Stress / risiko for depression</li><li>• Følelsesmæssige reaktioner</li><li>• Tab og sorg</li><li>• Ændret intimitet / seksualitet?</li></ul> <p>Prioritering og vægtning af konkrete emner vil afhænge af de kursister, der er på det enkelte hold.</p> <p>Undervisningen vil foregå som en kombination af teoretiske oplæg, opgaver, refleksion (individuelt og i gruppen) samt vejledning.</p> <p>Der vil forekomme mindre hjemmeopgaver.</p> <p>Der vil være fokus dels på viden og dels på proces - samt på strategier til håndtering af udfordringer – herunder bl.a. om der kan inddrages teknologiske løsninger.</p> <p>Vi vil tilbyde inddragelse af pårørende i særskilte seancer aftalt med den enkelte kursist (relevante emner, antal pårørende mv.)</p> <p>Undervisningens omfang:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mandage kl. 9-11.30 + onsdage kl. 10-13</li><li>• Længerevarende forløb på op til 6 måneder</li></ul> <p>Holdstørrelse: max 6 borgere (fast gruppe / ikke løbende optag)</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At give kursisten mulighed for at øge sin selvforståelse i en ny livssituation</li></ul> <p><b>Delmål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At kursisten via teoretiske oplæg, erfaringer og gensidig udveksling kan tilegne sig redskaber, som kan bidrage til en bedre hverdag</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Fri for Angst og Fobi (FAF)</b>
<b>Personer med angst-problematikker</b>	<p>I Fri for Angst og Fobi bliver du undervist i, hvordan du håndterer angst og fobier med udgangspunkt i tankefeltterapi-teknikker og andre konkrete øvelser. Derudover lærer du om, hvad angst gør ved dig (psykoedukation).</p> <p>Der undervises individuelt.</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At lære diverse tankefeltterapi-teknikker og med tiden at udøve dem selvstændigt</li><li>• At lære at håndtere angst gennem en forståelse af det autonome nervesystem</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Hjernefitness på pc</b>
<b>Blandet</b>	<p>Du får mulighed for at arbejde med "Professionel hjernetræning", som er et online kognitivt træningsprogram, der kræver licens.</p> <p>Programmet indeholder opgaver, der kan træne opmærksomhed, hukommelse, bearbejdning af lyd, rumlig opfattelse, overblik, tilrettelæggelse mv.</p> <p>Programmet har i alle opgaver 9 træningsniveauer.</p> <p>Der vil løbende blive talt om bevidstgørelse af strategier til at løse opgaverne, og der vil blive relateret til situationer i hverdagen.</p> <p>Du må påregne lidt hjemmearbejde mellem undervisningsgangene, da der bør trænes minimum 2-3 x ugentlig for at opnå effekt af træningen.</p> <p>Holdstørrelse: 1-4 kursister</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At øge kursistens kognitive kompetencer via programmet "Professionel hjernetræning"</li></ul> <p><b>Delmål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At blive fortrolig med programmet "Professionel hjernetræning" og opnå fremgang i niveau i øvelserne</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Hjernefitness på pc - fjernundervisning</b>
<b>Blandet</b>	<p>Hvis du tidligere er introduceret til programmet "Professionel hjernetræning", får du her mulighed for at fortsætte øvelserne i form af fjernundervisning. Du vil efter aftale få en mail, som minder dig om, at der er opgaver klar til dig, og som leder dig direkte ind til dit personlige online opgavesæt.</p> <p>Du skal påregne at arbejde med opgaverne 2-3 x ugentlig for at opnå effekt af træningen. Der vil være løbende kontakt og vejledning.</p> <p>Individuelt tilrettelagt</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At øge kursistens kognitive kompetencer via programmet "Professionel hjernetræning"</li></ul> <p><b>Delmål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At kursisten kan anvende programmet "Professionel hjernetræning" som hjemmetræningsredskab – herunder kan åbne programmet hjemme, træne kontinuerligt og opnå fremgang i niveau i programmet</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>IT i hverdagen</b>
<b>Blandet</b>	<p>Der arbejdes med forskellige devices såsom mobiltelefon, tablets og computer Individuelt tilrettelagt</p> <p><b>Mål:</b> At IT bliver en mere naturlig del i hverdagen og, at IT opleves som en hjælp i hverdagen</p> <p>Fx</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At mindske fremmedgørelsen eller angsten over for IT</li><li>• At turde trykke på knapper og forsøge sig frem</li><li>• At kunne søge på internettet</li><li>• At kunne sende, læse og svare på sms</li><li>• At kunne aflytte telefonbeskeder</li><li>• At kunne hente en app og bruge den</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<h2>Praktiske opgaver med mad og kreativitet</h2>
<b>Borgere med senhjerneskeade</b>	<p>Forløbet retter sig mod mennesker, der har fået en skade på hjernen efter ulykke, blodprop, hjerneblødning el. lign., og som følge deraf har brug for at få viden om og øve sig i nye måder at gribe praktiske opgaver i hverdagen an på.</p> <p>Det kan f.eks. være, at:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Styrke sin opmærksomhed og koncentration</li><li>• Øve sig i at følge en vejledning/opskrift</li><li>• Finde en måde til at finde inspiration</li><li>• Øge sin evne til at mestre og fungere i egen tilværelse og i fællesskaber</li></ul> <p>Der vil i undervisningen blive lagt vægt på:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• forberedelse, praksisafprøvnings og evaluering</li><li>• udveksling af erfaringer</li><li>• sociale "spilleregler"</li><li>• evt samarbejde om opgaver</li></ul> <p>Det praktiske kan bestå af opgaver indendørs som f.eks.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Madlavning</li><li>• Kreative sysler/hobbies</li><li>• Bagnings</li><li>• Årstids-relaterede sysler</li></ul> <p>Prioritering og vægtning af de konkrete opgaver vil afhænge af de kursister, der er på det enkelte hold.</p> <p>Undervisningens omfang:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fredage kl 9.30-12.30<ul style="list-style-type: none"><li>- Incl. spisning kl 12-12.30 (de dage, der laves mad)</li><li>- Alternativt incl individuel opfølgning kl 12-12.30 for borgerne på skift</li></ul></li><li>• Holdstørrelse: max 4 borgere (løbende optag)</li></ul> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At øge kursistens selvforståelse – relateret til udførelse af praktiske opgaver</li></ul> <p><b>Delmål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Få konkrete redskaber til at finde frem til måder, hvorpå det bliver en succes at udføre kreative sysler og madlavning trods en ny livssituation – alene og/eller i samarbejde med andre</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Kend dine ressourcer – få styr på din energi</b>
<b>Blandet</b>	<p>Du vil blive undervist i teori omkring udnyttelse af dine ressourcer, forskellige former for træthed og muligheder for håndtering af disse. Du vil komme til at arbejde med analyseredskaber til at blive klogere på netop <b>dine</b> grænser og afprøve redskaber til planlægning af din tid, så du får mest mulig udnyttelse af dine ressourcer.</p> <p>Der vil være hjemmearbejde mellem undervisningsgangene i form af observationer og afprøvninger ang. dine aktiviteter og din træthed.</p> <p>Holdstørrelse: 1-3 kursister</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At øge kursistens forståelse af sammenhængen mellem egen energi og træthed</li><li>• At give konkrete redskaber, som den enkelte kursist kan profitere af energimæssigt</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Kompenserende danskundervisning</b>
<b>Blandet</b>	<p>Specialundervisning i dansk. Undervisningen tager udgangspunkt i kursisterne standpunkt og behov. Opgaven kan være at blive mere selvhjulpne i hverdagen mht. læsning og skrivning. Andre kan have brug for et fagligt løft, så de efterfølgende kan overgå til ordinær voksenundervisning.</p> <p>Undervisningen tager udgangspunkt i læsning og skrivning i dagligdagen. Der arbejdes med læse/skrivestøtte vha. computer.</p> <p>Der er undervisning én gang om ugen – to lektioner.</p> <p>3-5 kursister – afhænger af behovet for støtte. Løbende optag.</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sættes individuelt efter niveau, ønsker og behov</li></ul>



<b>Målgruppe:</b>	<b>Kompenserende engelsk (begynder- og fortsætterhold)</b>
<b>Psykisk sårbare</b>	<p>Der er to forskellige muligheder, alt efter behov og interesse: Et lille hold på max. 6 kursister med to lektioner om ugen - og et "fortsætter-hold" med 4 lektioner om ugen fordelt på to dage.</p> <p>Ud over udvikling af personlige, sociale og kognitive færdigheder, arbejdes der fagligt med engelsk ud fra den enkelte kursists niveau.</p> <p>Undervisningen planlægges i samarbejde med kursisten, og der lægges vægt på ordforråd til de situationer, kursisten gerne vil kunne klare på engelsk. Det kan fx være engelsk til rejsebrug, så man kan begå sig i lufthavne, restauranter mm.</p> <p>Der kan eksempelvis arbejdes med engelske sangtekster eller med andre kulturelle emner.</p> <p>Der arbejdes også med grammatik og - hvis kursisten ønsker det – skriftlig engelsk. Kursisten afgør selv, om der er tid og plads til lektier i hverdagen.</p> <p>Undervisningen på "fortsætter-holdet" kan tilrettelægges mere intensivt og målrettet - med mulighed for at arbejde mod AVU-niveau G-prøven, som tages på VUC som selvstuderende.</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sættes individuelt efter niveau, ønsker og behov</li></ul>

Målgruppe:	<b>Kunsten - at male et billede</b>
<b>Psykisk sårbare og borgere med sent erhvervet hjerneskade efter apopleksi eller traume</b>	<p>Med udgangspunkt i dine egne erfaringer og motivation planlægges undervisningen. På holdet arbejdes der individuelt, og med udgangspunkt i dine egne mål for undervisningen. Der vil ofte være en fælles overskrift med mulighed for en individuel tilgang.</p> <p>I undervisningen har du bl.a. mulighed for at arbejde med akrylmaling på lærred. Der vil bl.a. blive undervist i</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- grundfarverne</li><li>- at blande farver</li><li>- komposition</li><li>- lys/skygge</li><li>- dybde</li><li>- diverse teknikker alt efter behov og interesse</li></ul> <p>Holdstørrelse: maks. 6</p>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Mindful bevægelse/ WuJi Gong</b>
<b>Blandet</b>	<p>Du undervises i at lære WuJi Gong, som er en række meget langsomme bevægelser med oprindelse indenfor Qi Gong. WuJi Gong giver mulighed for at kombinere fordybelse mv. med bevægelse og derved bl.a. styrke kropsbevidsthed og balance. Målet med undervisningen er, at du selvstændigt kan lave WuJi gong derhjemme. En daglig praksis med WuJi Gong vil på samme måde som mindfulness give mere nærvær og ro over tid, gavne hukommelsen, modvirke stress - til dels også angst og smerter, samt give mere overskud og energi.</p> <p>Der undervises på hold 1 gang om ugen med en varighed på 1 t. og 15 min Holdstørrelse: 6-8 kursister</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At lære de forskellige trin i WuJi Gong-serien og med tiden at udøve dem selvstændigt.</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Motion og bevægelse – for alle</b>
Blandet	<p>Det er velkendt, at det at bruge sin krop kan gøre noget godt for krop og sind – og nogle gange endog afhjælpe smerter. Kunsten er at finde den bevægelsesform, der passer den enkelte person. At finde den gode udfordring, der hverken er for meget eller for lidt.</p> <p>På "Motion og Bevægelse for Alle" arbejder vi på at finde den passende fysiske udfordring for hver enkelt kursist. Vi afprøver forskellige slags idræt og laver muskelstyrkende og –afspændende øvelser. Der opstår tit en god stemning med plads til smil eller grin, og således bliver det sociale også en vigtig del.</p> <p>Undervisningen foregår på hold, og der tages hensyn til alle både hvad angår evner og lyst. Eksempelvis kan en deltager vælge at træne i det tilstødende motionsrum i stedet for at deltage i det fælles i hallen.</p> <p>Holdstørrelse: 8 -10 deltagere Tid: Onsdage kl. 13.30-15.00</p> <p><u>Mål</u></p> <p>At vedligeholde eller forbedre kroppens fysik og motorik</p> <p>At finde den passende fysiske udfordring for den enkelte deltager</p> <p>At erfare at brug af kroppen øger livskvaliteten</p> <p>At være aktiv i et socialt fællesskab</p>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Musik &amp; rytme for hjernen</b>
-------------------	--------------------------------------

<p><b>Personer ramt af apopleksi eller hjernetraume</b></p>	<p>Der arbejdes med sammenspil, sang og rytmeøvelser, hvor vi inddrager forskellige musikinstrumenter som guitar, trommer, klaver, bas mm. Vi arbejder bevidst med styrkelse af kognition (hukommelse, opmærksomhed koncentration) gennem musikalsk udfoldelse.</p> <p>Holdstørrelse: Maks. 10 personer</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At kursisten oplever en forbedret kognition (opmærksomhed, koncentration, hukommelsen) i undervisningen og i privatlivet</li><li>• At kursisten oplever stadig at kunne lære nyt på trods af vanskeligheder efter hjerneskade</li><li>• At kursisten får tro på egne evner til også privat at tage udfordringer op og generelt tror på, at man stadig kan noget</li><li>• At kursisten gennem musik og sammenspil får et fællesskab, der medvirker til, at den enkelte privat søger de sociale fællesskaber, man har brug for</li></ul>
---	--

<b>Målgruppe:</b>	<b>Naturhold</b>
<p><b>Borgere ramt af apopleksi, traume, tumor, meningitis eller lign.</b> <b>I enkelte tilfælde kan borgere med andre problemstillinger deltage, hvis forhold taler for det.</b></p> <p><b>Fysisk skal man kunne gå ca. 3 km</b></p>	<p>Der er klar evidens for, at ophold i naturen har en stressreducerende effekt. Bliver man ramt af sygdom og funktionsnedsættelse, fører det typisk en stresstilstand med sig, der gør det svært at mestre sin tilværelse.</p> <p>På naturholdet vil vi gerne frem til, at den enkelte borger oplever at være en del af naturen og mærker naturens helbredende virkning. Det handler også om samtalen med hinanden og at kunne spejle sig i andre med lignende problemstillinger</p> <p>Alt efter årstiden tager vi på ture til skov og strand i Horsens og omegn, oplever og sanser, laver mad over bål, ser på planter, dyr og fugle, eller en tur på museum, som supplement til naturoplevelsen.</p> <p>Målet er, at deltagerne oplever og får gavn af naturens stressreducerende effekt</p> <p>Holdstørrelse: Max 7 deltagere Forløbet er over 10-12 uger med en ugentlig mødegang på 4 timer.</p> <p>Formålet er, at kursisten kommer i proces med væsentlige udfordringer i tilværelsen</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At kursisten kan opleve naturen som et fristed, der gør noget godt for krop og sjæl</li><li>• At kursisten bliver motiveret til at bruge naturen i privatlivet</li><li>• At kursisten får mulighed for at spejle sig i andre med lignende udfordringer</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Krop, Sind, Natur</b>
<b>Blandet</b>	<p>De fleste mennesker kan mærke det og forskningen bekræfter det: ophold i naturen er gavnligt, hvis du er ramt af stress, sygdom eller på anden måde oplever pres.</p> <p>Her på holdet mødes vi én gang om ugen i tre timer. Undervisningen foregår på vores økologiske gård, Hanstedholm - i Udelivsområdet - og består af en vekselvirkning af øvelser, der aktiverer og afspænder krop og sind. Du vil – skånsomt - få pulsen op, få trænet balance og motorik samt gennem afspænding få lejlighed til at møde din krop og dit sind uden krav eller pres. Det hele foregår udenfor eller i en af vores tipier. En kop kaffe eller te får vi også tid til.</p> <p>Holdstørrelse: 3-4 borgere Tirsdage fra kl. 11-14 (mødested: Center for Arbejde, Udvikling og Læring, Nørrebrogade 38a, hvorfra vi kører til Hanstedholm i en af vores minibusser)</p> <p>Formålet er, at kursisten kommer i proces med væsentlige udfordringer i tilværelsen</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At kursisten erfarer at samspillet mellem den ydre og den indre natur kan gøre noget godt for krop og sind</li></ul> <p><b>Delmål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At kursisten finder personlige potentialer i samspillet mellem den indre og den ydre natur</li><li>• At kursisten får inspiration og redskaber til også på egen hånd at få gavn og glæde af naturen i sit liv</li><li>• At kursisten får mulighed for at spejle sig i andre med lignende udfordringer</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Nærvær i din hverdag – mindfulness (PAUSE)</b>
-------------------	---

<b>Blandet</b>	<p>Du vil blive præsenteret for forskellige teknikker/veje til fornemmelsen af nærvær, ro og øget kropsfornemmelse.</p> <p>Fokus vil være på afspænding og øvelser, som kan give dig energi uden at skulle reagere automatisk på det, der dukker op.</p> <p>Du vil også blive præsenteret for øvelser, der kan hjælpe dig med at holde fokus og være tilstede i nuet.</p> <p>Vi skal finde ud af, hvad der kan virke for dig.</p> <p>Der kan forekomme mindre hjemmeøvelser.</p> <p>Der arbejdes med:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Viden om nervesystemet</li><li>• Progressiv muskelafspænding</li><li>• Åndedræts- og yoga-øvelser</li><li>• Guidede meditationer</li></ul> <p>Holdstørrelse: Maks. 8 personer</p>
----------------	---



<b>Målgruppe:</b>	<b>Sov godt - få redskaber til at få en bedre søvn</b>
<b>Psykisk sårbare og personer med med senskadede</b>	<p>Der undervises i teori om søvn, hvorfor mennesket skal sove, søvnrytme og forslag til at ændre egne sovevaner. Kursistens sovevaner kortlægges gennem søvndagbog, som skal skabe udgangspunkt for individuel undervisning i at ændre og forbedre søvnen. Tilgangen vil have et coachende præg, der kan understøtte processen med igangsætning og udvikling af mere hensigtsmæssige mønstre, så de ønskede forandringer om bedre søvn nås.</p> <p>Kursisten skal være indstillet på, at der vil være hjemmearbejde.</p> <p>Undervisningen foregår på hold med en fælles dagsorden og med et individuelt afsæt ud fra kursistens behov og udfordringer.</p> <p>Holdstørrelse: Maks. 8 deltagere – Der er løbende optag.</p> <p><b>Mål:</b></p>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Træk Vejret – Bevidst</b>
<b>Borgere med senhjerneskade eller psykisk sårbare</b>	<p>Vejrtrækningen har indflydelse på, hvordan krop og sind fungerer. At arbejde målrettet med åndedrættet kan have en overraskende stor effekt på velbefindende. Åndedrættet kan fungere som en beroligelse af nervesystemet – åndedrættet kan opretholde balance mellem den del af nervesystemet, der stresser kroppen, og den del, der beroliger og restituerer kroppen.</p> <p>Et optimalt åndedræt kan dæmpe stress, angst og depression. Et optimalt åndedræt virker positivt på følelser og tanker og kan give ekstra energi i hverdagen.</p> <p>På Træk Vejret arbejdes med</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At få viden om, hvordan vi trækker vejret</li><li>• At l mærke vejrtrækningen</li><li>• At trække vejret på forskellige måder</li><li>• At trække vejret bevidst.</li></ul> <p>Der vil være fokus på øvelser til optimering af åndedrættet, men kursisterne vil også blive præsenteret for teori. Der undervises én gang om ugen i 1 ½ time. Holdstørrelse max. 8 kursister.</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At kursisten lærer at mestre forskellige åndedrættsteknikker for derved at kunne bruge åndedrættet bevidst til at opnå mindre anspændthed, mindre stress og mindre uro.</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Fællessang</b>
<b>Blandet</b>	<p>Fællessang er en mulighed for at mødes med andre og være en aktiv del af et fællesskab under trygge former, hvor kursisten har mulighed for selv at styre graden af deltagelse.</p> <p>Fællessang gavner både det fysiske og det psykiske helbred ved at</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sænke kortisol-indholdet i blodet – og derved reducere stress</li><li>• stimulere den dybe vejrtrækning, der ilter blodet og giver ro</li><li>• motionere mavemuskler og stemmebånd</li><li>• frigøre endorfiner, der løfter humøret</li><li>• hæve oxytocin-niveauet, der giver følelsen af samhørighed og fællesskab</li></ul> <p>Sangvalg sker i et samarbejde mellem kursister og undervisere.</p> <p>Hver gang serveres kaffe/te og frugt.</p> <p>Holdstørrelse: 7-20 kursister</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At opnå trivsel gennem fællessang</li><li>• At være en aktiv del af et fællesskab</li><li>• At danne nye relationer</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>Varmt vand – bevægelse og velvære</b>
<b>Blandet</b>	<p>Til borgere, der har behov for særlig tilrettelagt undervisning for at komme i gang med at dyrke motion og træne i varmtvandsbassin. Igennem undervisningen afprøves motionsmuligheder i det varme vand. Hele kroppen arbejdes igennem på en skånsom og fysisk givende måde.</p> <p>Holdstørrelse: Maks. 12 kursister Der undervises på VITAL Horsens (Langmarksvej 85)</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At mødes med andre på et hold med skånsom fysisk aktivitet</li><li>• At lære bevægelser, der er med til at vedligeholde, genoprette eller udvikle fysisk funktion.</li></ul>

<b>Målgruppe:</b>	<b>YOGA - Kom ud af hovedet og ned i din krop :-)</b>
<b>Blandet</b>	<p>Yoga er for alle,- store og små, – øvede som begyndere. Yoga er ikke rettet mod en bestemt type krop eller person. Yoga handler ikke om at præstere. Det er en invitation til at træne nærvær, lære at være til stede i nuet og blive gode venner med sig selv :o)</p> <p>Yogatimen vil være sammensat af en guidet meditation, blide flydende og styrkende bevægelser og dybere stræk, som holdes i længere tid. Der afsluttes med en guidet afspænding. Der bruges en yogamåtte, tæppe og puder til at understøtte kroppens behov for at give bedste vilkår til at lave øvelserne . Påklædning er løstsiddende tøj / træningstøj</p> <p>Holdstørrelse: Maks. 8 borgere Der undervises én gang om ugen i 1,5 time.</p> <p><b>Mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At lære at mestre forskellige yogastillinger for derved at kunne bruge øvelserne bevidst til at opnå mindre stress og mindre uro samt øget kropsbevidsthed.</li><li>• At opleve en øget styrke og smidiggørelse af kroppen i en kombination af øvelser, åndedrætstræning og afspænding</li></ul>

