



**DANS FOR SUNDHED**

# DANS DER BEROLIGER NERVESYSTEMET

Dans for sundhed - fri for stress er et udvikingsforløb, hvor grundelementerne er livsglæde og mindful bevægelse. Vi hjælper mennesker, der er stressramte, har brug for at mærke sig selv og få balance i nervesystemet igen.



## NATUR

Vi bruger naturen aktivt til at åbne for sanserne. Enten enkelte timer i naturen eller hele forløb.

## BEVÆGELSE

Fokus er på at kroppen skal nyde bevægelse. Vi danser med blide bevægelser uden komplicerede koreografier.

## LYDBOBLE

Silent disco høretelefoner skaber en lyd boble, hvor deltageren ikke forstyrres af udefrakommende indtryk - og har mulighed for selv at kontrollere volumen

## DET SIGER DELTAGERNE:

*"Jeg har lært at komme væk fra at have alt i hovedet, men også mærke resten af kroppen og lade den bestemme hvad du gør. Jeg er blevet klogere på, at ved at elske mig selv og prioritere det der gør mig godt bliver jeg den allerbedste og allerstærkeste udgave af mig selv."*

**JANE, 49**

Stressramt

*"Tankemylderet i hovedet bliver sat på pause, og man bliver ladet op med positive tanker og glad energi. Og den energi kan man tage med sig og bruge i sin hverdag. Forløbet har været, og er helt sikkert med til, at mit hoved er mindre stresset og mit liv er gladere."*

**LIS, 61**

Stressramt

*"Det er så livsbekræftende. Dansen giver ro og glæde i kroppen på en gang. Hvis man går rundt med smerter, kan de også blive minimeret på sigt. Det har været så godt for mig"*

**GITTE, 58**

Bodily distress syndrome

*"Dans for sundhed - fri for stress kom jeg i kontakt med den krop jeg havde glemt, at jeg havde, fordi mit stress var en tung kværnen der fyldte mit hoved 24-7. Jeg gik dybt rørt fra første time, og det har hjulpet mig lige siden."*

**KAREN, 49**

Stressramt



## DANS FOR SUNDHED

Flere og flere mennesker lider af stress. Faktisk viser 12% af den danske befolkning symptomer på alvorlig stress. Nervesystemet er på overarbejde, og det hjælper ikke at løbe stærkere, arbejde mere eller træne mere. Det hjælper at stoppe op.

Dans for sundhed - fri for stress er et forløb, der hjælper deltagerne til netop dette. At stoppe op og mærke sig selv. Uden krav til at tingene skal være på en bestemt måde. Vi arbejder med blid dans, mindful bevægelse, afspænding, musik og natur. Alt sammen elementer, der understøtter et liv i balance.

Gennem dans og mindful bevægelse hjælper vi deltagerne med at slippe fastlåste tankemønstre, få ro på nervesystemet og komme fra hovedet ned og mærke kroppen. Naturen er en stor del af forløbet. Hvis vejret er til det, er vi ude hele tiden.

Vi arbejder med lyd gennem silent disco høretelefoner. Dette giver deltagerne et helt særligt rum for fordybelse i musikken, bevægelsen og sig selv. Med høretelefonerne bestemmer deltagerne selv lydniveauet, hvilket er optimalt, hvis man grundet sin stress er særligt lydsensitiv.

Forløbet tilrettelægges med fokus på gruppedynamikken og den enkelte deltager - ingen forløb ens.

### **Dette er et eksempel på et Dans for sundhed - fri for stress forløb:**

Hold på max 12 personer mødes 1 gang om ugen i 8 uger.  
Hver session tager 2-2,5 timer afhængig af deltagerantal

Program for en session

- Vi starter med at tjekke ind (hvad er dagsformen hos den enkelte)
- Dans ca. 45-50 minutter
- Afspænding ca. 20 minutter
- Gruppesamtale/tjek ud

*Dans dig glad - fri for stress er markant anderledes end det, du normalt forbinder med dans. Mange, der føler sig overbelastede, føler at de er forkerte og føler ikke, de har succes med noget. Her kan man ikke være forkert. Vi tager altid udgangspunkt i den enkelte deltagers formåen. Der er ingen koreografi, der er ingen komplicerede trin, og man står ikke på lige rækker eller skal prøve at efterligne en instruktør. Der er ingen krav! Dette giver deltagerne en succesoplevelse HVER gang. Der er livsglædegaranti.*

## KONTAKT DANS FOR SUNDHED

Vi dækker hele landet:

Natascha Hagenstjerne (Fyn og Jylland): 42777477/Nataschahagenstjerne@gmail.com

Rikke Mosberg (Fyn og Jylland): 30565058/rikkemosberg@gmail.com

Mette Oscar Pedersen (Sjælland og øerne): 42322027/metteoscarpedersen@gmail.com