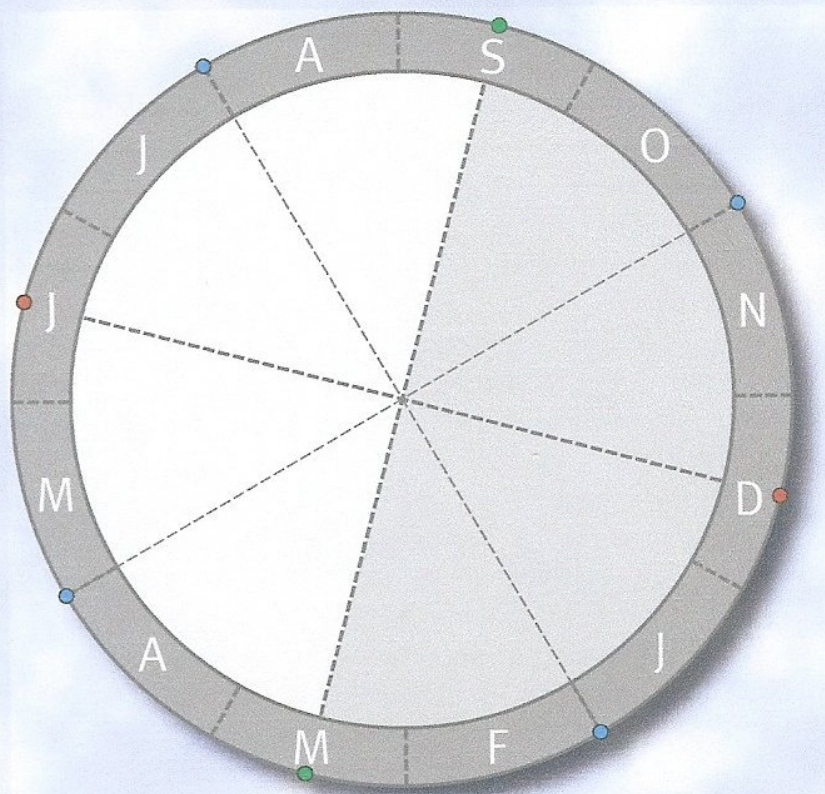


# Er du stresstruet?

Vil du gerne have mere overskud og energi i hverdagen?



**Brug årshjulet og kom i balance!**

Naturafdelingen  
Kongskilde Friluftsgård

Det nye paradigme på arbejdsmarkedet er forandring. Der stilles stadig større krav til medarbejderne om at øge deres effektivitet. Det forventes, at medarbejderne er i stand til at leve et arbejdsliv, der hele tiden er inde i en forandringsproces. Dette skaber grobund for stress, som igen kan være grobund for mange følgesygdomme.

Dette kursus giver deltagerne mulighed for at udnytte denne grobund til noget positivt, til at vokse og få et sundere perspektiv på tilværelsen. På kurset bruger vi årshjulet som det positive udgangspunkt, der danner grundlag for balance og vækst.

## **Målgruppen**

Kurset er rettet mod medarbejdere, der er truet af at blive ramt af stress. Kurset er af forebyggende karakter.

## **Formålet**

Kurset vil give deltagerne nogle redskaber til at få mere overskud og energi i hverdagen i en verden, hvor forandringens paradigme hersker.

## **Indhold**

På kurset vil deltagerne få en dybere indsigt i stress-signaler, og hvordan man kan nedsætte stress, så det ikke bliver usundt. Gennem praktiske øvelser vil deltagerne få værktøjer til at modvirke stress.

Kurset anvender naturens rigdom på oplevelser og årstidernes skiften som et væsentligt element i stressforebyggelsen og styrkelse af immunforsvaret.

## **Form**

Et internatkursus, der forløber over to moduler af to en halv dages varighed. De to moduler er placeret i to forskellige årstider.

Mellem de to kurser vil deltagerne få nogle årstidsrelaterede "hjemmeopgaver", som er af afstressende karakter.

Kursusrækken er en blanding af foredrag og praktiske udendørs øvelser

## Værktøjer

På kurset får man en større indsigt i og forståelse omkring:

- Årshjulet – årets cyklus i naturen.
- Hvordan man brugte årshjulet i gamle dage.
- Stress og kroppens faresignaler som følge af stress.
- Et nyt og større overblik over egen dagligdag i forhold til årets gang og dermed større indre ro og fundamentalt overblik.
- Hvilke ting giver mere energi i hverdagen, og hvilke tager energi?
- Naturens "skatkammer": Brug af naturens gaver, oplevelsesmuligheder i naturen og særlige naturfænomener året rundt.

På kurset vil der være fokus på:

- At lære at lytte til mavefornemmelse og intuition.
- At lære at være i nuet og fokusere på de ting, der ligger lige for.
- At få arbejdet årstidernes skiften og karakteristika ind i krop, sind og bevidsthed, så man får det fulde udbytte af årets gang.



## Undervisere

- Per Krusager, psykolog, *Sikkerhedskonsulenterne*.
- Doreen Møller Holmquist, naturvejleder og pædagog, *Kongskilde Friluftsgård*.
- Jørgen Stoltz, *naturvejleder – freelance*.

### Kursussted

Kurset afholdes som internatkursus på vandrerhjemmet på Kongskilde Friluftsgård, der ligger ca. 7 km syd for Sorø. Friluftsgården ligger i smukke naturomgivelser i den vestlige del af Tystrup-Bavelse Naturpark. Der er overnatning på eneværelse. Deltagerantal: 12-16 personer. Adresse: Skælskørvej 34, 4180 Sorø.

### Maden

Kongskildes dygtige kokke serverer første klasses mad baseret på sæsonbetonede og udelukkende friske råvarer. Der tages hensyn til vegetarer, glutenallergikere og andre, hvis dette meddeles ved kursustilmeldingen.

### Tid

Der er planlagt ni kurser med start i 2010, hvor man kan melde sig til som enkeltperson. Herudover kan virksomheder bestille et fuldt kursus helt for sig selv efter nærmere aftale.

De ni fastsatte kursusforløb á to kursusmoduler er som følger:

14.-16. juni 2010 og 1.-3. december 2010
21.-23. juni 2010 og 13.-15. december 2010
16.-18. august 2010 og 7.-9. februar 2011
23.-25. august 2010 og 23.-25. februar 2011
30. august-1. september 2010 og 7.-9. marts 2011
27.-29. september 2010 og 28.-30. marts 2011
6.-8. oktober 2010 og 4.-6. april 2011
11.-13. oktober 2010 og 11.-13. april 2011
8.-10. november 2010 og 9.-11. maj 2011

### Tilmelding

Sker ved udfyldelse af særlig blanket, der tilsendes ved henvendelse til Naturafdelingen på Kongskilde Friluftsgård, tlf. 57 84 92 77 eller via [e-mail: kongskilde@image.dk](mailto:kongskilde@image.dk)

Uddybende beskrivelse af kurset: [www.kongskildenatur.dk](http://www.kongskildenatur.dk)

### Tilmeldingsfrist

Senest ni uger før kursets første modul begynder.

**Pris (ekskl. moms)** 14.400 kr., inkl. indkvartering, fuld forplejning og materialer.