

# KERSTIN SÖDERBERG

*Stressterapeut och kostrådgivare*

## Känner du dig stressad?

### Lugn – det finns hjälp!

Ta tre minuter att läsa, för de här raderna kan bli början på något nytt, ett liv med mer harmoni, balans och energi. **Satsa på personalen – varje satsad krona på friskvård ger 5 kronor tillbaka!**

Föredragshållaren Kerstin Söderberg har effektiva metoder och de nya kunskaperna inom stresshantering, avspänning och friskvård.

Under kursen/föredraget varvas teori och praktik. Teoridelen ger kunskap om vad stress är och hur det påverkar oss, kosten och motionens betydelse, sömn och mental träning.

Vi provar på enkla praktiska övningar i mindfulness (medveten närvaro), avslappningsövningar, mental träning och kanske dans eller massage.

**Kursen skräddarsys efter era behov** och ges i föreläsningsform eller för grupper. För störst effekt rekommenderas att kursen delas upp, t ex två timmar varannan vecka under sex veckor (med hemuppgifter).

### Kursprogram

- **Vad händer när vi stressar?**
- **Konkreta verktyg och effektiva metoder** som minskar stress. Vi provar metoder som mindfulness (medveten närvaro) och avspänningsövningar. Vi kan även prova enkla massageövningar.
- **Kost och motion** – konkreta och enkla råd som hjälper dig att lyckas.
- **Sömnens betydelse** – många lider av sömnstörningar. Tips på hur du kan få en bättre sömn.
- **Mental träning** – det handlar mer om hur du tar det än hur du har det.
- Lär dig att göra en egen **handlingsplan mot stress**, du får konkreta råd.
- **Dans som friskvård.** Avsluta gärna kursen/friskvårdsdagen med spännande dans, t ex magdans, salsa eller samba - en riktig energikick!

### Kerstin Söderberg

Föredragshållaren, Kerstin Söderberg, har bred erfarenhet inom området. Hon arbetar som stressterapeut och kostrådgivare och är även utbildad inom KBT (kognitiv beteendeterapi). Hon har bakgrund som grundskollärare, reseproducent, biståndsarbetare och flitigt anlitad dansare. Hon har arbetat tre år i Peru och leder även resor dit. Hennes erfarenheter från andra kulturer ger föredraget intressanta vinklingar.



Vill du veta mer?

Telefon: 070-730 36 12 | [info@kerstinsoderberg.se](mailto:info@kerstinsoderberg.se) | [www.kerstinsoderberg.se](http://www.kerstinsoderberg.se)