



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Naturterapi-kursus for pårørende

Målgruppe:

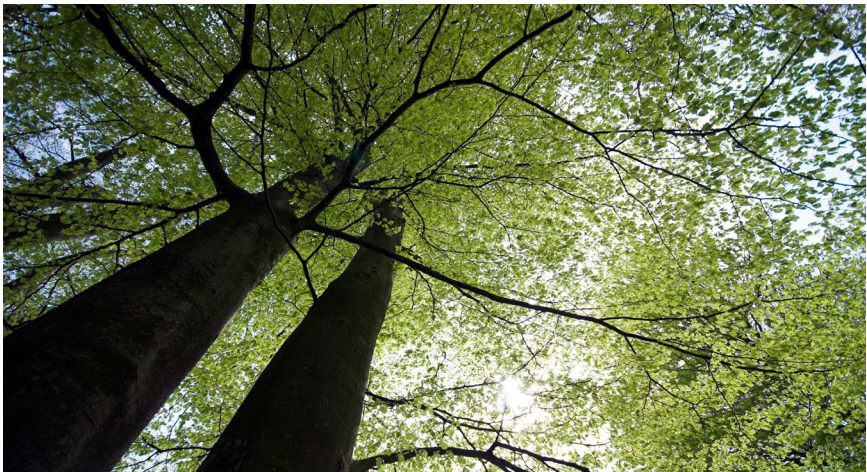
Pårørende til borgere med en sygdom

Lyngby-Taarbæk Kommune tilbyder et kursusforløb i naturterapi til pårørende.

Naturterapi handler om at bruge naturen som en ressource til at hjælpe mennesker med at skabe ro, finde glæde og balance i livet.

På kurset i naturterapi arbejder vi med at opbygge sind og krop, ved at bruge naturen til at guide os til større nærvær, ro og accept. Vi har fokus på at komme ned i tempo og få nervesystemet beroliget med naturmeditationer samt at få vækket vores sanser og tænkning gennem vandringer og samtaler, så vi kommer tættere på vores værdier og det meningsfulde i livet.

Undervisere og kursusansvarlige: Lene Wedele cand. pæd. psych. pædagogisk konsulent & Sofie Frank Thorup cand.psych. pårørendevejleder.



Det kan du få ud af forløbet:

- *Mere ro og nærvær*
- *Mere livsglæde*
- *Inspiration og kraft i naturen*
- *Beroligelse af nervesystemet*
- *Møde sig selv med accept*
- *Kunne bruge naturen som vejleder*

Kursusindhold

Introaften: Før kursusstart inviteres interesserede til en introaften på Bauneporten 26, 2800 Kgs Lyngby. Vi vil orientere om naturterapiens virkemidler samt kursusindhold og praktiske oplysninger.

1. kursusdag: Nærvær

2. kursusdag: krop

3. kursusdag: Sind

4. kursusdag: Relationer

5. kursusdag: Eksistens

Er naturterapi for alle?

Du behøver ikke være et naturmenneske, for at kunne være med. Vi har tæpper og sidepuder til brug udenfor og vi slutter altid kurset indenfor med kaffe/te, snack og frugt. Vi tilstræber meget, at give dig en god og tryk oplevelse i naturen.

Påklædning:

Vi anbefaler, du klæder dig efter vejrudsigten. Husk også gode kondi-/vandre sko til at gå i skovterræn.



Praktiske oplysninger:

Kurset foregår ved Naturskolen i Raadvad, som ligger i skønne omgivelser med skov og sø.

Adresse:

Raadvad 50, 2800 Kgs Lyngby.

Transport:

Der går busser til naturskolen, men der er et godt stykke til busstoppestedet. Der er parkeringsmuligheder tæt ved naturskolen.

Forløbet er 5 gange 2,5 time, tirsdage fra 14:30- 17:00.

Datoer for kurset:

www.ltk.dk/borger/stoette-og-pleje/raadgivning-og-stoette-til-voksne/paaroerendevejledning

Tilmelding:

Tilmed dig ved at skrive eller ringe til nedenstående kontaktperson:

Pårørendevejleder

Sofie Frank Thorup

Tlf.: 29359742

Mail: paaroerendevejleder@ltk.dk



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Center for Sundhed og Omsorg
Toftebæksvej 12
2800 Kgs. Lyngby

45 97 30 00
www.ltk.dk