

STRESSHÅNDBTERING

Stress er invaliderende for psyken, sjælen og kroppen. Hvis stress ikke behandles i tide, kan det udvikle sig til en kronisk tilstand af ubalance, som kan medføre tab af arbejdsevne og -glæde

Et forløb starter med en afklarende samtale, hvor vi kigger på de årsager, der har medvirket til stress, herefter lægger vi sammen en plan om forløbet.

Afhængig af personens motivation personlighed og livssituation, arbejder vi med forskellige metoder: Samtaler / Rådgivningsterapi / Coaching / Meditation / Tankefeltterapi / Massage / Heste- og Rideterapi.



Ring på 4074 8185