



Friskvård Livslinjen 2012-2013

För vem?

Livslinjen riktar sig till dig som är långtidssjukskriven eller som varit ifrån arbetslivet en längre tid. Kursen är också öppen för personer som har ett arbete, men som behöver tid för reflektion och återhämtning.

Innehåll

Fysisk hälsa

Fysisk aktivitet i ett tempo som passar dig, t.ex. promenad, qigong, yoga, pilates och gym-träning. Prova på aktiviteter enligt önskemål, t.ex. vattengymna och dans. Fysisk aktivitet ökar välbefinnande och motståndskraft mot fysiska såväl som psykiska belastningar.

Mental hälsa

Mental träning och stresshantering, t.ex. mindfulness, meditation. Ökad självkänsla, att omvärdera, få nya insikter och sätta igång positiva tankemönster är några viktiga byggstenar för förändringsprocesser. Avspänningsövningar och rörelseträning för att öka din kroppsmotståndskraft.

Andlig hälsa

Existentiella samtal kring frågor som: var befinner jag mig, vad ger mening, vad vill jag, vad är viktigt? Detta ger motivation och riktning för förändringar.

Skapande

Hantverk, som keramik och luffarslöjd. Vi provar akvarell- och akrylmålning utan krav på prestation. Kreativitet, att använda sin fantasi för att bli mer öppen för infall och att få tillgång till sina egna inre bilder.

Socialt sammanhang

Gruppen är viktig. Vi ser betydelsen av att finnas i ett sammanhang där man kan känna sig förstörd och igenkänd, och inte ensam på resan, något som också bidrar till att stärka identitet och självkänsla. Stöd i att komma vidare.

Syfte och målsättning?

Syftet med kursen är att deltagarna ska få träffa andra i samma situation för att lära, uppleva, skapa och reflektera kring hälsa och välbefinnande. Målsättningen är att deltagarna ska uppnå ökad hälsa och livskvalitet för att kunna återgå till arbetslivet.

Hur är kursen upplagd?

I kursen sker undervisningen i liten grupp där vi jobbar utan prestationskrav. Vi vill ge dig möjlighet att utvecklas i en positiv och lugn miljö. Vi bygger vår undervisning på den kristna värdegrunden. Vi utgår ifrån varje individs möjlighet till förändring och fokuserar på det friska och det positiva.

Kursinformation

Kurslängd: 15 veckor.
Kurstid: 3 september - 14 december 2012.
Kursen hålls på Ågestagården, Farsta.
Kursen går på halvtid tisdag, onsdag, fredag.
Gruppstorlek: 15 personer.
Kostnad: 600 kr.

Ansökan

För information om kursen kontakta oss via e-post eller ring skolans expedition på telefon 08-562 28 100.
E-post: agesta.folkhogskola@folkhogskola.net.

