

Gåture og bedre trivsel

Guidede gåture med inspiration til bedre trivsel.



Noget af det bedste, man kan gøre for sit velvære både fysisk og psykisk, er ganske enkelt at gå. Men at gå kan gøres på flere måder, og faktisk er der store gevinster at hente ved at gå godt!



Marianne Sørensen
Fysioterapeut

Naturen gør godt

Jeg tilbyder guidede gåture med inspiration til bedre trivsel og helt konkrete øvelser og træningsrutiner, som gør din gang mere effektiv.

Det tager tid at lave om på sin gang, men du er ikke i tvivl når du går rigtigt. Åndedrættet flyder friere og du kan gå længere uden at bruge flere kræfter. Det føles rigtig godt i kroppen.

Min gåture med inspiration til bedre trivsel er en oplagt mulighed for at mødes med kollegerne og samtidig blive inspireret til at få en ny god vane med at gå.

Når du deltager, får du blandt andet vejledning i god gå-teknik, små øvelser, der hjælper på vejrtrækningen og det gode humør, samt inspirationsmateriale med hjem. Gåturen tager cirka 45 minutter.

”Jeg har mange års behandlingserfaring med personer med stress-symptomer, og jeg har samlet al min fysioterapeutiske viden og erfaring i et professionelt stressbehandlingsforløb for mennesker med stress eller symptomer på stress.

Forløbet kalder jeg for ‘Gå løs på livet igen’, og idéen til mine Gåture med inspiration er udsprunget af det forløb, hvor det har vist sig utroligt effektivt at gå ture i naturen.

Alle kan deltage, og det er en god lejlighed til at styrke relationerne mellem kolleger. Gåturene kan sagtens arrangeres fra en firmaadresse eller vi kan mødes i skoven.”

Det siger to tidligere deltagere:

Kom ud af komfortzonen

Noget af det rigtigt fine ved denne form for gåtur med Marianne var, at hun både var god til at rette og skabe noget fremdrift, og så ind i mellem at stoppe op og hive mig ud af min komfortzone på en meget fin måde. Der blev prikket lidt, men hele tiden med en beroligende trykthed, som kommer fra hendes store faglige ballast, og så måske også fra det faktum, at hun er en meget levende og engageret person, som virker oprigtigt interesseret i, hvordan man i virkeligheden har det.

Kent B.

Man bliver holdt til ilden

Man kan sagtens fornemme, at det her ikke er nogen almindelig spadseretur ud i det blå, for man bliver holdt til ilden på flere måder. Ikke sådan med pisk, men man mærker, at det er en gåtur med et formål.

'Prøv lige denne her gåstil', 'Træk vejret helt igennem' og den slags venlige, men bestemte henstillinger kommer der en del af – men altid med et glimt i øjet og et smil på læben, og først og fremmest har den jo den helt klare funktion, at vi kan mærke, det virker. Man mærker sin krop på en anden måde, og det gør faktisk også, at man bliver mere fokuseret på det mentale.

Nina H.

"Jeg har arbejdet med ergonomi og fysioterapi i mere end 30 år, og haft kontakt til tusindvis af mennesker i arbejdslivet i den tid.

Jeg har også mange års behandlingserfaring med personer med stress-symptomer, og jeg har samlet al min fysioterapeutiske viden og erfaring i 'Gå løs på livet igen'-forløbet.

Her får du det bedste og på en nem måde, der er praktisk og let at anvende nu og i fremtiden – så du slipper af med dine stress-symptomer, og ved, hvad du skal gøre for ikke at få dem igen.

Læs mere på min hjemmeside og ring gerne til mig for at høre mere på 30 28 28 23."



Marianne Sørensen
Fysioterapeut

"Det vigtigste, du kan gøre for din hjerne, er at bevæge dig. Vil du øge din stresstærskel, forbedre din hukommelse og styrke din kreativitet og intelligens? Så sørg for at bevæge dig."

Anders Hansen, overlæge i psykiatri

Det er godt at gå ...

- *Daglige gåture nedsætter din risiko for 35 sygdomme; herunder kræft, demens og hjertesygdomme.*
- *Går du en time mere hver dag, kan du tabe 5-10 kilo på et halvt år og bekæmpe inflammation/betændelse i kroppen.*
- *Gåture er et stærkt middel mod søvnløshed, depression, stress og angst – i nogle tilfælde kan du gå dig rask.*
- *Går du, skærper du hukommelsen, kreativiteten og evnen til at lære.*

Bente Klarlund, professor

 **FYSERHVERV**

FYSerhverv ApS
Anemonevej 3
4600 Køge

W: fyserhverv.dk

T: +45 30 28 28 23

E: ms@fyserhverv.dk