

FERTILITETS WORKSHOP FOR KVINDER

Workshop for kvinder i behandling for ufrivilligt barnløshed. En workshop med det formål at gøre fertilitetsbehandlingen lettere på det personlige og emotionelle plan, til gavn for processen, for din trivsel og for jeres parforhold.

På denne workshop introduceres du til redskaber:

- der kan øge din evne til at skabe samspil og positiv synergi mellem kroppens reaktioner, dine tanker og dine følelser.
- til at håndtere din hverdag, relationerne omkring dig og dit sociale liv.
- til bearbejdning af de temaer der undervejs udfordrer dig og truer med at tage modet fra dig.
- Derudover får du en unik mulighed for at være sammen med andre kvinder i samme situation.

Indhold:

Oplæg om- og arbejde med emnerne:

- At leve i en eksistentiel krise
- At håndtere de uundgåelige stressreaktioner som et liv i uafklarethed medfører.
- Positiv samspil mellem psykologien og kroppen
- Blid Yoga, vejrtræknings øvelser – Diaphragma træning
- Dagen afsluttes med et tilbud om NADA. (NADA er et energibalancerende øre-akupunktur program)

En dag for dig der er midt i en vigtig proces og ønsker at leve dit liv imens!



PROGRAM



8.00 – 9.30 Morgenkaffe

9.30 – 10.00 Sammenhæng mellem krop, tanker og følelser –
vejrtræknings øvelse til at optimere samspillet

10.00 -12.30 Eksistentielle kriser og stress foranlediget af
uafklarethed

Identitet – følelseskaos og håndtering - depressions-lignende
reaktioner

Stresstyper – reaktionsformer og håndteringsformer

12.30 – 13.30 Frokost

13.30 – 14.30 Blid yoga, vejrtræknings- og detox øvelser

14.30 – 14.45 Pause

14.45 – 15.45 Opsamling og med plads til dine personlige spørgsmål

15.45 – 16.00 eftermiddags the og frugt

16.00 – 17.00 afslutning med tilbud og NADA og guidet meditation

Alle workshops er små hold mellem 6 og 12 deltager.

