

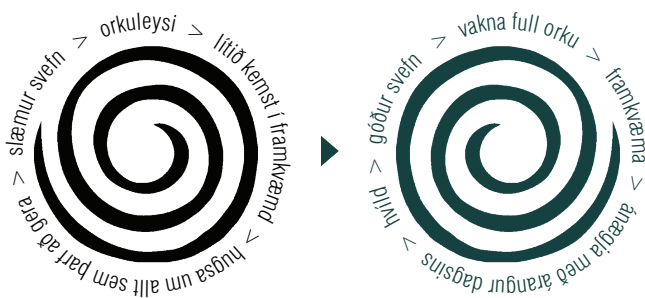


## LÝSING:

- Námskeið fyrir fólk sem berst við kulnun og streitueinkenni
- Hólmavík og nágrenni, 230km frá höfuðborgarsvæðinu
- Þátttakendur dvelja á staðnum yfir námskeiðstímann
- Hegðunarbreytingar í átt að betri andlegri- og líkamlegri heilsu

Innifalið er endurhæfing með aflsöppuðu fyrirkomulagi, án álags. Alla virka daga, en einungis til hádegis á föstudögum.

Morgunmatur og hádegismatur, þar sem einstaklingarnir læra gegnum þáttöku að útbúa og neyta hollrar fæðu sem kemur jafnvægi á þarnaflórana, byggir upp næringarefnaforða líkamans og aukna orku.



Hvers vegna staðarnámskeið, þar sem þáttakendur dvelja eflaust langt frá eigin heimili?

Kulun er ólík þunglyndi á þann hátt að kulnun er háð aðstæðum, við að fjarlægja einstaklingana úr þeim streituvaldandi aðstæðum sem leiddu út í kulnun gefum við þeim svigrúm til að vinna upp andlega- og líkamlega heilsu. Auk þess að ná fjarlægð til að greina hvaða vinnu- og/eða heimilisaðstæður leiddu út í þetta ástand. Staðurinn býður einnig upp á mikla ró og fjölbreytta möguleika innan náttúru endurhæfingar. Rannsóknir hafa sýnt að náttúru endurhæfing er áhrifarík leið til að vinna á kulnun.

Við þessar góðu aðstæður, laus við streituvaldana sem komu einstaklingunum í kulnunarástand og með verkfæri til að byggja sig upp á ný er líklegt að bataferlið muni taka styttri tíma.

Hvers vegna 3 vikur?

Þegar einstaklingar eru að byggja sig upp eftir kulnun er þörf fyrir hvíld og ró samhliða því að byggja upp líkamlega- og andlega heilsu. Sérlega mikilvægt er að gefa nægan tíma til að þessi uppbygging auki ekki streituástandið sem einstaklingarnir eru komnir í. Rannsóknir á hegðunarbreytingum sýna að það er nauðsynlegt að endurtaka nýjar venjur í lengri tíma til að þær haldist og verði að heilbrigðum rútnum í lífi fólks.

## VERÐ:

Við mælum með 3 vikum og að gefa sér tíma til að endurhlaða ef stressið hefur verið mikið í langan tíma. Ef þú hinsvegar telur að þú fáið meira út úr því að taka eina eða tvær af vikum námskeiðsins þá er sjálfsagt að skrá sig aðeins á þær vikur sem henta fyrir þinn bata. Hver vika fókuserar á ákveðna hluta bataferlisins, yfirlitið er á næstu síðu.

100.000	1 vika án gistingar
114.000	1 vika með gistingu í tveggja manna herbergi
130.000	1 vika með gistingu í sér herbergi
190.000	2 vikur án gistingar
204.000	2 vikur með gistingu í tveggja manna herbergi
220.000	2 vikur með gistingu í sér herbergi
246.000	3 vikur án gistingar
260.000	3 vikur með gistingu í tveggja manna herbergi
278.000	3 vikur með gistingu í sér herbergi

Kulun er ekki sjúkdómur heldur álagsvandamál. Fólk sem lendir í kulnun er harðduglegt, það gefst ekki auðveldlega upp, tekur ábyrgð og er vinnusamt. Það eru einmitt þessir eiginleikar sem leiddu út í þessar aðstæður eftir langvarandi álag.

öruggt umhverfi  
+ harðduglegt fólk  
+ jafningjastuðningur  
+ uppbyggingaraðferðir

áhrifaríkt & styttra bataferli



mynd: Jón Jónsson. Dýralíf og náttúrufergurð staðarins er mikil



## LEIÐBEINENDUR:

- Esther Ösp Valdimarsdóttir. Jógakennari, kennsluréttindi, mannfræðingur, 17 ára reynsla í umsjón tólmstundastarfs.
- Anna Björg Þórarinsdóttir. Jógakennari, ferðamálafræðingur, framkvæmdastjóri Galdrasýningarinnar.
- Elísabet Heiður Jóhannesdóttir. Næringarfræðingur
- Ásta Stefánsdóttir & Raket. Fjölskylduráðgjafar.
- Magna Dröfn Hlynsdóttir. Íþrótt- og heilsufræðingur
- Hjördís Inga Hjörleifsdóttir. Iðjuþjálf.
- Þórhildur Magnúsdóttir. Svefn sérfræðingur.
- Hildur Dagbjört Amardóttir. Vistræktarkennari.

## DAGSKRÁ:

Gegnumgangandi yfir þessar 3 vikur er hjálful og fræðsla í jóga og annarri hreyfingu, hugleiðslu, sjálfsstyrkingu, markmiðssetningu, samskiptum og útivist. Auk þess mun hver og einn vinna að einstaklingsbundnu áhugadrifinu verkefni með aðstoð frá starfsfólki, til að endurvekjja áhuganeistann. Esther Ösp og Anna Björg sjá um utanumhald þessara reglubundnu þátta í starfsendurhæfingunni.

Í hverri viku verður auk þessa tekinn fyrir einn þáttur sem skipar veigamikinn sess í að koma einstaklingunum á rétt strik aftur. Sérfræðingur á hverju sviði mun koma og leiða hópinn í gegnum þáttökukennslu.

## YFIRLIT:

1. Vika 3-7. maí  
Næring & núvitund  
Náum tengslum við bæði hug og líkama. Næringarfræðingur leiðir í átt að heilbrigðara matarræði og líkamsvitund.
2. Vika 10-14. maí  
Svefn & náttúruupplifun  
Fokus á betri svefvenjur og leiðir til að einfalda lífið. Finnum einnig hvernig aukin náttúrutenging losar streitu.
3. Vika 17-21. maí  
Ræktun & samskipti  
Fjölskylduráðgjafar aðstoða við að finna betri samskiptamynstur. Fáum einnig náttúrutengingu og aukinn bata í gegnum ræktun.

Forgangsraðaðu  
eigin heilsu  
▼  
Finndu eldmóðinn

Fólk með  
streitueinkenni  
skrár sig  
á 6 vikna  
námskeið

viðtöl  
til  
að taka  
stöðuna

Snúid heim  
aftur með plön  
fyrir framtíð og  
nýjar venjur

viðtöl  
eftirfylgni



Þátttakendur

dagsskipulag

samskipti

náttúru  
upplifun

einstaklings-  
ráðgjöf

ró

gesta-  
kennarar

áhugasviðs  
verkefni

jóga

matarræði

hugleiðsla

