

KROP

23.-25. april 2021 på Musholm

Efter et år der, for de fleste af os, har været præget af bekymringer, angst, selvvalgt isolation og begrænset socialt samvær, glæder vi os til at byde velkommen til Midtgruppekursus i slutningen af april.

Når man har muskelsvind, er kroppen ofte genstand for frustration, smerte, ubehag og besvær. Smertefulde operationer på sterile hospitaler, ubehagelige udstrækninger af stramme led hos fysioterapeut, progression og nedgang i den fysiske funktionsevne.

På Midtgruppens forårskursus skal vi have fokus på positive oplevelser med kroppen – kreative, sanselige, afslappende, udfordrende – nydelse, velvære, nærhed og accept!



Fredag aften skal vi udfolde vores kreative evner, når der er croquis på programmet. Anders er både instruktør og model, og med sig tager han også en smuk kvindelig model. Alt imens vi tegner og sanser, skal vi nyde en Pærfekt gin, og vores formand Simon TJ vil fortælle historien om ginen, der er lavet på krumme og skæve agurker for at sætte fokus på det perfekte i det uperfekte.



Lørdag eftermiddag har vi fornøjelsen af at få Lucy Vittrup på besøg. Lucy har undersøgt og undervist i seksualitetens og intimitetens landskaber i over 25 år. Hun er dybt optaget af spillet mellem teknologi, intimitets-intelligens og moderne spiritualitet. Hun fortæller med kompromisløs autenticitet og nærvær om hudsult, intimitet og nærhed, om mod og ensomhed – også set i lyset af corona-pandemien.



Massage: I løbet af denne weekend har du en unik mulighed for at få massage af Logan, som deltager hele weekenden. Oplev den positive effekt massagen har på din krop. Læs mere om massage og hvordan du booker en tid på side 3.

Søndag formiddag kan du vælge mellem tre forskellige aktiviteter. Tine fra Musholm viser og instruerer i fitness-rummet. Sisse byder velkommen til wellness med fodbade, ansigtsmasker og mentaltræning, mens Maria er vært for brætspil, snak og hygge.

Vi tror og håber at alle deltagere og hjælpere på det tidspunkt er blevet vaccineret, og at Corona-smitten til den tid er på et minimum, så vi kan afholde kurset trygt og sikkert.

Vi glæder os enormt meget til at se jer alle igen,
og ser frem til nogle dejlige og sjove kropslige oplevelser sammen!

De bedste hilsner

Maria og Sisse

Program

Fredag d. 23. april 2021:

- 15.30-17.30: Ankomst og indkvartering
18.00-20.00: Middag
20.00-22.00: Croquis-tegning v. Anders
Pærfekt Gin v. Simon TJ

Lørdag d. 24. april 2021:

- 08.00-10.00: Morgenmad
10.00-10.30: Logan præsenterer sig selv og hvilke egenskaber massage har
11.00-12.00: Mentaltræning v. Sisse
12.00-14.00: Frokost og pause med mulighed for tur til stranden
14.00-17.00: Lucy Vittrup om hudsult, intimitet, nærhed og nærvær, om mod og ensomhed – også set i lyset af corona-pandemien
17.00-18.30 Afslapning, omklædning og klargøring til festmiddag
18.30-? Middag – kahoot-quiz og dans

Søndag d. 25. april 2021:

- 08.00-10.00: Morgenmad/brunch
10.00-12.00: Vælg mellem:
- Tine viser fitness-rummet for interesserede
- Wellness med varmt fodbad, ansigtsmasker og mentaltræning
- Brætspil og snak
12.00-12.30: Evaluering
12.30-13.30: Frokost – tak for denne gang og på gensyn i efteråret!

Vi tager forbehold for ændringer



Massage



I løbet af denne weekend har du en unik mulighed for at få massage af Logan, som deltager hele weekenden. Du får 45 minutter massage får kun 200 kr. Vi anbefaler du ligger i "din" elevations seng (på Musholm), men det er også muligt at sidde i sin kørestol, hvis man foretrækker det.

Logan er fransk, og taler primært engelsk, men forstår det meste på dansk. Sisse har gennem det sidste halve år fået massage ugentlig af Logan, og synes han har en fantastisk fornemmelse for hvor meget og hvordan han kan massere.



Massage er meget afslappende, øger blodcirkulationen som giver varme i kroppen samt nærer muskelfibre med ilt og næringsstoffer, mens ophobede affaldsstoffer fjernes via blodet.

Desuden er massage med til at øge udskillelsen af forskellige hormoner: Oxytocin, Serotonin og Dopamin.

Oxytocin kaldes også kærlighedshormon, da der er målt udskillelse af Oxytocin ved kram over 30 sek. Hormonet har mange positive virkninger, bl.a. sænker det frygt- og angstniveauet. Serotonin og Dopamin er begge klassiske "lykke-hormoner".

Serotonin kendes fx fra lykkepiller, som modvirker depression. Dopamin er et "belønnings"-hormon og et højt niveau giver en form for lykkefølelse.



I nedenstående skema kan du se tiderne. Der er 11 tider og det vil blive først-til-mølle. Det kan virkelig anbefales!

<u>Fredag</u>
15.45-16.30
17.00-17.45
19.00-19.45
<u>Lørdag</u>
09.00-09.45
10.45-11.30
12.00-12.45
13.00-13.45
17.15-18.00
<u>Søndag</u>
09.00-09.45
10.15-11.00
11.15-12.00

For at få en tid skal du sende dit ønske til Sisse: sbj1981@gmail.com

Du må meget gerne ønske en 2. og 3. prioritet også.

Hvis du er usikker på om det er noget for dig og/eller har spørgsmål vedr. massage, er du meget velkommen til at kontakte Sisse på 53 55 77 80.