

Mentaltræning, Fodsporet og portvinssmagning

Midtgruppekursus på Musholm d. 17.-19. september 2021

Uro, bekymringer og frygt har påvirket og fyldt hos mange siden Corona blev en del af hverdagslivet, og det er noget vi alle på den ene eller den anden måde skal finde ud af at håndtere. At være i særlig risikogruppe og afhængig af hjælpere kan være med til at forstærke oplevelsen af stress, pres og afmagt.

På forårskurset oplevede vi stor interesse for mentaltræning og det er lykkedes at få Marianne Juelsgaard til at komme og lave et specielt tilrettelagt forløb til og med os.



Fredag aften vil Marianne fortælle om: **Når uro bliver normaltilstanden – hvad gør det ved dig?**

- Hvorfor har vi brug for ro? Hvordan påvirker ydre og indre, ro og uro, hinanden?
- Dine tanker gør en kæmpe forskel, men hvordan?
- Hvad er mentaltræning? Hvordan kan du bruge mentaltræning til at skabe ro i dit indre?
- Mærk det på egen krop – live mentaltræninger (grundtræningsprogrammer)

Lørdag formiddag fortsætter forløbet med Marianne:

Bag stress ligger frygt

- Frygtens mange ansigter – hvad er frygt egentligt? Og hvordan hænger det sammen med stress?
- Hvordan håndterer du frygt på følelsesplan og på tankeplan? Hvordan styrker du dig selv?
- Hvad er frygtens største frygt og dermed det bedste våben imod den?
- Live mentaltræning med fokus på at modvirke frygt og generel stress speciallavet til jer – og mentaltræningslydfilen bliver efterfølgende sendt til jer alle pr. mail.

De svære relationer

- Relationerne mellem dig og dine hjælpere kan være ekstra udfordrede i denne tid – hvad gør du?
- Vi ser på et klassisk relations- og kommunikationsmønster, som dræner og besværliggør forholdet – og vi kender det alle ... i mere eller mindre grad.
- Hvordan kommer det til udtryk hos dig? Hvad er din rolle? Hvad kan du gøre? Hvad er dit ansvar?
- Live mentaltræning med fokus på ro og energi til resten af weekenden

Lørdag eftermiddag kører vi i egne biler til Fodsporet; en 2,5 meter bred asfalteret natursti, som er anlagt på den nedlagte jernbanestrækning mellem Slagelse-Næstved, og snor sig gennem de smukke og afvekslende sydvestsjællandske landskaber.



Efter festmiddagen lørdag aften vil der være portvinssmagning med en lille egenbetaling, samt Kahoot-quiz, dans og hygge!!

Vi håber at se en masse glade Midtgruppe-deltagere til nogle gode sensommerdage på Musholm!

De bedste hilsner
Maria og Sisse

Program

Fredag d. 17. september 2021:

- 15.30-17.30: Ankomst og indkvartering
- 18.00-20.00: Middag
- 20.00-22.00: Mentaltræning v. Marianne Juelsgaard
Når uro bliver normaltstanden – hvad gør det ved dig?

Lørdag d. 18. september 2021:

- 08.00-10.00: Morgenmad
- 10.00-12.30: Mentaltræning v. Marianne Juelsgaard
Bag stress ligger frygt og de svære relationer
- 12.30-13.30: Frokost
- 13.30-14.00: Vi kører i egne biler til Fodsporet
- 14.00-17.00: Tur langs Fodsporet
- 17.00-18.30: Afslapning, omklædning og klargøring til festmiddag
- 18.30-? Festmiddag efterfulgt af portvinssmagning (egenbetaling), kahoot-quiz, dans og hygge

Søndag d. 19. september 2021:

- 08.00-10.00: Morgenmad/brunch
- 10.00-12.00: Vælg mellem:
- Wellness med varmt fodbad, ansigtsmasker og mentaltræning
- Brætspil og snak
- 12.00-12.30: Evaluering
- 12.30-13.30: Frokost – tak for denne gang!

Vi tager forbehold for ændringer