

Trivsel indefra og ud - skab ro og balance med mikropauser

Kenneth Schmidt, fysioterapeut



På FOA Odense, 18-20 26/11

Hvordan kan vi bruge kroppens egne systemer til at skabe ro, nærvær og balance i en travl hverdag?

I en arbejdsdag præget af højt tempo og mange skift er det afgørende, at vi har adgang til enkle og effektive metoder til at regulere stress og genoprette balancen. Du inviteres med på **rejse ind i kroppens indre systemer**, og viden om hvordan **mikropauser** kan være **nøglen** til **bedre trivsel og mental klarhed**.

Der tages udgangspunkt i **hjernen som styringscentral** for vores stressrespons og det udfoldes, hvordan **vagusnerven** – kroppens store forbindelsesvej – kan aktiveres for at skifte fra alarmberedskab til **ro** og **nærvær**. Du får indsigt i **samspeilet mellem nervesystem, kredsløb og immunforsvar**, og hvordan kroppen naturligt kan finde tilbage i balance, når presset letter.

Eventholder:

Kenneth Schmidt, fysioterapeut, med speciale i funktionel neurologi og kroppens kredsløb. Han har klinisk erfaring om vagusnerven og lymfesystemets rolle i stresshåndtering og arbejder med at integrere denne viden i praksis – både i individuelle forløb og i undervisning af fagprofessionelle.

Tilmelding nødvendig til Ghita på sms 28198706, senest den 23/11

På vegne af bestyrelsen

Anne-Dorthe Juul Brogaard, formand