

Undervisere:

John Ottesen

Mindfulness/meditations-instruktør og Buteyko-instruktør med speciale i posturologi og akupunktur.

Klaus Semmelmann

Cand.pæd.pæd.psyk. med speciale i mindfulness.

For yderligere informationer rettes henvendelse til:

Helle Sørensen

Pædagog, journalist og administrativ medarbejder

Skolen For Overskud

Ørstedsgade 44

T: 6466 9605

kontakt@skolenforoverskud.dk

www.skolenforoverskud.dk



PÅ-TOPPEN-IGEN

Et undervisningsprogram til fremme af fysisk og psykisk overskud.



Skolen For Overskud
- Mærk selv forskellen

Hvad er PÅ-TOPPEN-IGEN:

Vores program PÅ-TOPPEN-IGEN er et undervisningsforløb henvendt til dig, som oplever udfordringer i hverdagen på grund af fysiske eller psykiske lidelser. Vi vil med vores koncentrerede forløb give dig nye og veldokumenterede selvhjælps-værktøjer. Værktøjerne er simple at anvende og giver hurtig lindring, når de anvendes på daglig basis – helt uden bivirkninger.

13 uger med intensiv træning

Programmet indledes med en konsultation, bestående af en anatomisk undersøgelse, hvor kroppens funktioner gennemgås for at afdække eventuelle dysfunktioner. Disse rettes straks via diverse non-medicinske teknikker, som ligger i vores palette. Herefter følger en samtale for at vi kan få kendskab til dig og dine behov, så vi kan yde den optimale undervisning og støtte.

Selve programmet indeholder 13 uger med op til ti timers undervisning per uge. De enkelte uger er temaopdelt, hvor der sker en vekselvirkning mellem teori og praksis. Indholdet i programmet giver konkrete værktøjer til dig. Programmet indebærer daglig egenindsats. Der er derudover mulighed for daglig supervision i et støttende fællesskab og senere opfølgning af forløbet.

Filosofien bag

Undervisningen er tilrettelagt på viden fra Buteyko åndedrætsmetoden, TankeFeltTerapi - TFT og mindfulness.

- ➔ Buteyko åndedrætsmetoden, er teknikker til afhjælpning af skjult overånding - hyperventilation.
- ➔ En normalisering af vejrtrækningen resulterer i øget iltoptagelse i muskler, organer og hjernen, hvilket kan afhjælpe fysiske lidelser og psykiske forstyrrelser.

- ➔ TFT er en body and mind selvhjælpsmetode til forløsning af psykologiske problemstillinger, så som stress, traumer og angst etc.
- ➔ Mindfulness træner opmærksomhed, nærvær og tilstedeværelse.
- ➔ Mindfulness handler om accept af én selv og éns egne tanker, følelser og oplevelser.

Hvordan PÅ-TOPPEN-IGEN:

- ➔ Der er forskningsmæssigt belæg for, at mindfulness og Buteyko åndedrætsmetoden:
 - Har indflydelse på over 200 lidelser, bl.a. stress, depression, for højt blodtryk, astma, overvægt, angst, migræne, hjerte- karproblemer.
 - Forbedrer koncentrationsevnen og hukommelsen.
 - Fremmer psykologisk robusthed og dermed generel trivsel.
 - Fremmer sociale kompetencer.
- ➔ Fremmer individets forudsætninger for rummelighed, fleksibilitet, tolerance.
- ➔ Tilegner individet redskaber til fremadrettet større selvhjulpethed.
- ➔ Gør individet mere livsduelig.

Hvem er vi

Vi er et team af tre personer, der tilsammen har arbejdet i en komplementær og pædagogisk/psykologisk verden i mange år. Vi har stor erfaring med børn, unge og voksne, der generelt trænger til en ny livsanskuelse. Vores undervisning bygger på redskaber, der gør mennesker selvhjulpne, da det er vores erfaring, at netop denne facon skaber livsduelighed - se evt. mere her www.skolenforoverskud.dk