



Rekreation og behandling af stress-ramte/udbrændte

Ophold med forplejning, mindfulness træning, afspænding, restitution og rehabiliteringsvejledning.

Se www.odsherredterapihave.dk for pris og nærmere detaljer.

Ophold for nye gæster er på 9 dage.

Erfaringer viser at der er brug for denne tid til at vænne sig til skemaet når det er første gang man er her.

Har man været her før kan man komme i minimum 5 dage (hvis der er plads) og eventuelt undervejs forlænge opholdet med 4 ekstra dage til i alt 9 dage.

Hver aften er der en halv times afspændingsøvelse, samt tilbud om en lettere kropsterapi, for hver gæst, hver anden aften.

Nogle mennesker har været sygemeldt fra deres arbejde i lange perioder og kan heller ingenting foretage sig, når de er hjemme. Hvad skulle det så kunne hjælpe at tage et andet sted hen? Kan det gøre en forskel? Hos os er omgivelserne tilpasset netop udbrændte/stressramte klienters behov for ro og forudsigelighed, og vores haveterapi er tilrettelagt, så deltagerne kan øve sig i at genfinde balancen mellem hvile og aktivitet. Rehabiliteringsvejledningen består i at skemalægge dagene under opholdet - træne dette, samt at overveje hvilke nyfundne vaner, der kan implementeres i dagligdagen.

Kan det gøre en forskel?

For mennesker, der er udbrændte, er det nødvendigt, at erkende, at ydeevnen er meget lav. Langsomt og gradvist skal man arbejde frem til at genvinde ens normale kapacitet og ydeevne. Det sker bl.a. ved afspænding og nærværstræning, og ved kun at udføre én ting ad gangen uden at tænke på, hvad der derefter skal ske.

Odsherred Terapihave

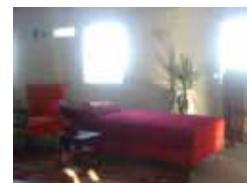
Gården er beliggende på en bakketop med 1,5 tønder økologisk have i et typisk odsherredsk landskab med udsigt over bløde bakker og dyrkede marker.

Haven er omkranset af skovtræer. Der er mange buske, blomster og køkkenhave med frugttræer og grønsagsbede.

Det ca. 245 m² store opholdsrum har højt til loftet, og stedet er indrettet med møbler fra forskellige perioder af den nærmeste fortid. Rummet har den afslappende og kravfri atmosfære, der er nødvendig for restitution og rehabilitering.

**Odsherred
Terapihave**

Odsherred Terapihave
Stokkebjergvej 1 - Hølkerup
4500 Nykøbing Sjælland
telefon 59 32 87 60
mobil 24 24 57 67
mereteduejohnsen@gmail.com
Merete Due Johnsen
www.odsherredterapihave.dk



Tilmelding:

telefon 59 32 87 60,
mobil 24 24 57 67.
mereteduejohnsen@gmail.com
www.odsherredterapihave.dk
Betaling inden ankomst til:
Danske Bank Nyk. sj. afdl.
3565 3565547135

Bemærk:

Alle gæster har enkelt-soverum. Holdet består af min 3 - max 8 personer.

Har man behov for stedets andre tilbud, kan dette aftales inden og under opholdet.

Kropsterapi, zone-terapi, kostvejledning: ca. 50 min. kr. 400,-
Psykoterapi, individuel: 45 min. kr. 700,-