

Psykolog Åse E. B. Hansen

Åse har i over 15 år arbejdet med at hjælpe andre til øget trivsel, større livskvalitet og selvtilfredshed. Gennem forståelse af hjernens logikker og dynamikker samt hvordan vores tanker og tænkning fungerer, kan vi lære hvordan vores design kan blive vores medspiller. Med en stor forståelse for hvordan det menneskelige sind fungerer, giver Åse ud af med konkrete redskaber, handlestrategier og måder hvorpå vi kan blive mere psykisk robust og handle i overensstemmelse med vores værdier og det vi ønsker.

Livsstilecoach Mette Kristensen

Hos Mette får du serveret en bred viden indenfor kost og motion. Som uddannet personlig træner og kostvejleder har Mette haft utallige kvinder i flere forskellige forløb. Med Mette ved din side, har du garanteret en positiv livsstilecoach, som guider dig gennem livets udfordringer og er hele tiden parat med nye løsninger.

Mødegange:

Kontakt mig for at høre nærmere hvornår næste forløb starter eller følg med på Facebook

Opfølgninggang:

Sted: Sundhedsfokus, Hobrovej 374, 9200 Aalborg SV

Tilmelding:

Pris: 3999 kr. ved indbetaling via Mobilepay 95709 (Psykolog Åse E. B. Hansen)



PSYKOLOG
ÅSE E. B. HANSEN

LIVSSTILSCOACH
METTE KRISTENSEN

*Sundhed og
egenomsorg*

Få egenomsorg naturligt ind
i din livsstileændring.

Forløb for dig, som ønsker redskaberne til et varigt vægttab, større selvtilfredshed samt et gladere og stærkere "jeg".

Kan du genkende dig i et eller flere af udsagnene:

- Du har flere gange forsøgt at lægge din livsstil om, du har forsøgt mange gange at tabe dig, bare for at tage på efter endt kur, og du er begyndt at tvivle på om det nogensinde vil lykkes for dig.
- Du er utilfreds med din krop og den du er.
- Du ved hvad du burde spise, men spiser alligevel noget andet og for meget.
- Du har mistet troen på at du kan tage kontrollen over dine overspisninger, komme i bedre trivsel og ændre kursen for din krop, dit sind og dit liv.
- Du har fået et hak i selvtilliden, som følge af nederlagene, mistet modet til at prøve igen, måske skammer du dig eller bliver selvkritisk og taler nedladende overfor dig selv.
- Du har en tendens til at blive skuffet og vred på dig selv og taler derfor grimt om dig selv til dig selv.



Dette forløb er til dig.

Vi står klar til at hjælpe dig til at gøre egenomsorg til en naturlig del af din hverdag, sådan at det bidrager til at booste dit velvære og din sundhed. Vi hjælper dig til at bygge nye og bedre vaner, og får vores hjerne og vores design til at blive vores medspiller, så de nye vaner bliver en naturlig del af dig. Vi giver dig redskaber og strategier til at undgå overspisninger og vende magtesløshed til stolthed.

Forløbet handler om at give dig indsigt i dine barrierer og motivation til at vende nederlag til sejr. Lær at tale dig selv op, blive selv-medfølende og nå i mål med en sund krop og et sundt sind.

Om forløbet

Forløbet vil primært bære præg af oplæg, refleksion og gruppesamtaler samt øvelser og opgaver, som gør det klart for dig, hvordan du helt konkret kan arbejde med det og dermed handle anderledes og forholde dig til dig selv på en ny måde.

Vi mødes seks gange.

Du får:

6 oplæg af psykolog Åse E. B. Hansen og livsstilscoach Mette Kristensen.

6 sundheds- og kropsanalyser hos Mette Kristensen.

FRI sparring med Mette og Åse, under hele forløbet, på mail, sms, messenger.

Deltagelse i åben samtale, sparring og refleksion med andre deltagere samt deltagelse i en lukket facebookgruppe.

Opfølgingsmøde tre måneder efter endt kursus.

Under forløbet og de efterfølgende tre måneder får du derudover:

10% ved køb af konsultationer med psykolog Åse E.B. Hansen.

10% ved køb af konsultationer med kostvejleder og livsstilscoach Mette Kristensen.

10% ved køb af klippekort hos Profysio til fri holdtræning.

