

Stress – Mad – Mindfulness

v/ psykoterapeut Sussie Bengtsson &
kostkonsulent Birgitte Flensholt

Stress kan ramme alle. Mindfulness er en anerkendt metode og et værdifuldt redskab i forhold til stress.

Mad er en af grundstenene, der skaber energi og overskud og som både kan gavne og forværre stress.

Psykoterapeut og specialist i stress Sussie Bengtsson og kostkonsulent Birgitte Flensholt sætter fokus på stress med gode anvisninger og inspiration til at bruge mad og mindfulness både inden og når stress rammer.

- Hvad er stress?
- Hvad er mindfulness og hvorfor gavner det stress?
- Hvordan gavner mad og mindfulness hjernen?
- Hvordan hænger mad og stress sammen?
- Hvad skal jeg spise?

Få inspiration til at mindske stress, øge livskvalitet og finde glæden over det nære i hverdagen.



Det siger deltagerne.

”Det er lige det, jeg havde brug for at få at vide, TAK”, deltager.

”Det er fantastisk, at I laver denne kobling, det giver så god mening”,
aftenskoleleder