

Sunde og glade medarbejdere



Jeg tilbyder målrettet sundhedspleje, der effektivt bidrager til øget arbejdsglæde og trivsel blandt virksomhedens medarbejdere, i en kombination af behandling, undervisning og forebyggelse.

Velvære i krop og sind øges, livsstile ændres, sygedage minimeres og stress nedsættes. Godt for såvel menneske, som for bundlinie.

” Ordningen skræddersyes, så den passer til jeres behov og forudsætninger.

Det kan f.eks være 1 dag om ugen eller 1 gang om måneden, hvor medarbejderne kan booke sig til individuelle behandlinger på virksomheden eller i min klinik og det kan være i forbindelse med trivselsdage, hvor medarbejderne kan deltage i temaopbyggede workshops.



KROSPOTENTIALET

Individuelle kropsbehandlinger

Fysiurgisk massage, zoneterapi og afspændingsbehandling der forebygger og lindrer smerter og gener især i nakke, skuldre, ryg/lænd, ben og fødder.

Kurser og workshops

Kropspotentialet faciliterer trivselsdage og forløb med:

” **Mindful Moving** – øger medarbejdernes arbejdsglæde, nærvær og overskud i hverdagen ved at formidle konkrete kropslige og mentale værktøjer til at håndtere de udfordringer de står med i hverdagen.

Mindful Moving er en bevægelsesform og en formidlingsmetode, som kombinerer teoretiske oplæg om et tema med fysiske opmærksomhedsøvelser og refleksion. Et tema kunne være "Stress & Åndedræt" eller "Ro, nærvær & kropslig opmærksomhed".

MINDFUL[®]
MOVING 

Mindful Moving er højt og lavt tempo, instrueret og improviseret bevægelse, nærvær og fordybelse, sjov og alvor på samme tid og er således et godt afsæt for nye handlemuligheder i gruppen.

” **Med Kroppen På Arbejde** – giver virksomhedens medarbejdere et ergonomisk løft. Der vejledes både individuelt og generelt, samt instrueres i enkle og effektive øvelser, som afhjælper og forebygger gener i muskler, knogler og led.

Medarbejderne undervises i hensigtsmæssig og aflastende brug af kroppen i hvile og i aktivitet og der gives forslag til pauseøvelser.



Hanne Tolsgaard
Tlf.: 28 92 35 87
hanne.tolsgaard@mail.dk
www.kropspotentialet.dk
Psykomotorisk Terapeut, dap
Fysiurgisk Massør
Zoneterapeut
Registreret Alternativ Behandler

KROSPOTENTIALET

Behandling, rådgivning, undervisning i egen klinik, i samarbejde med andre klinikker og hos virksomheder. Se referencer og få yderligere information på min hjemmeside eller ring til mig.