

## ***Foredrag, events og kurser***

- Sæt Spot på Sundhed og Trivsel

Inspirationskatalog til virksomheder og foreninger



*De bedste hilsener*

*Hanne Pedersen*

*certificeret mindfulness lærer, coach og NADA akupunktør*

**HADERSLEV**  
Wellnesshus

## FOREDRAG OM TRIVSEL OG SUNDHED

### Mindfulness

Mindfulness er for alle, der ønsker at arbejde med at styrke nærværet, øge livskvaliteten og træne at være i det, der er lige nu i en accepterende atmosfære.

Mindfulness er en enkel og effektiv metode til at finde balance i livet. Gennem indarbejdelse af en daglig mindfulness praksis, kan du opleve afslappethed, øget nærvær og opmærksomhed. En oplevelse af ro og balance med livet, som det nu er.

Dette kræver træning af din krop og dit sind i at finde ro, ved en regelmæssig mindfulness praksis.

Værd at vide om mindfulness:

- En nænsom, opmærksomhed på det, der er i nuet.
- Opmærksomhed på vores tankemønstre og følelser
- En accept af, hvordan vi har det, her og nu uden at dømmes og analysere.
- Styrker vores selvomsorg og medfølelse
- Er hjælpsomt ved stress og tankemylder.

Foredrager tager afsæt i mindfulness programmet MBSR (mindfulness-baseret stressreduktion), som er udviklet af Jon Kabat-Zinn. MBSR er en evidens-baseret metode, der bevist hjælpsom overfor symptomer på stress, angst og depression.

Varighed: 1 time.

Honorar: 3.500

### Japansk Skovbadning

Ønsker I at høre mere om hvordan naturen kan fremme velvære og forebygge stress – og ikke mindst forstå fænomenet skovbad?

Skovbad kan bedre koncentration og fokus og ikke mindst virke stressreducerende.

Skovbadning, "Shinrin Yoku", har siden 80'erne været udbredt i Japan, hvor man har gjort sig gode erfaringer med at opmærksomt nærvær i naturen er hjælpsom ved stress. Forskning viser, at det har en positiv effekt på vores mentale sundhed, når vi opholder os i naturen samt at ophold i naturen bl.a. styrker immunsystemet, sænker blodtrykket, reducerer stress samt øger ro og fordybelse

I får konkrete anvisninger på, hvordan I selv kan tage en sund pause.

Varighed 1 time.

Honorar 3.500

### 360 grader KRAM

Hanne Pedersen fortæller:

Da jeg som nyuddannet bachelor i ernæring og sundhed forlod Suhr's Seminarium i 1997 tog sundhedsformidlingen afsæt i KRAM anbefalingerne.

I en overgangsperiode blev KRAM udvidet med et S, for at signalere værdien af Søvn.

I dag er Det Dobbelte KRAM blevet det "hotte" som en NY model, der både inddrager såvel fysiske og mentale aspekter i det sundhedsfremmende perspektiv.

Jeg går skridtet videre - jeg går efter at vi løfter vores sundhedssyn ind i en større holistisk sammenhæng.

Et helhedsorienteret sundhedssyn, hvor vi på mange måder styrker vores bevidsthed, krop, følelser og tanker, herunder aktivt opsøger nærvær med naturen og inddrager en væren af kærlig venlighed.

Nyeste forskning viser netop at Natur ophold og Venligheds træning både øger livskvaliteten, sænker blodtrykket og er antiinflammatorisk.

Jeg anbefaler et holistisk sundhedssyn, et KRAM der når hele vejen rundt.

Varighed: 1 time.

Honorar: 3.500 kr.

## **Spot på din Stress**

Et levende foredrag om stress og hvordan du skaber balance i dit liv.

I foredraget vil Hanne Pedersen fortælle om metoder til at undgå stress - formidlet på en let, underholdende og overskuelig måde.

Der er tale om et nytænkende stress foredrag, om hvordan man forebygger, spotter og håndterer stress hos dig selv - og andre.

Emner:

- Hvordan du bedst muligt forebygger stress
- Hvad stress er
- Hvorfor stress er farligt
- Hvordan du opdager symptomer på stress
- Hvornår du kan reagere ved bekymring om stress
- Hvordan man som pårørende støtter og samtidig passer på sig selv
- NADA øreakupunktur
- Mindfulness
- Skovbadning

Varighed: 1 time.

Honorar: 3.500 kr

## WORKSHOP OM TRIVSEL OG SUNDHED

### Japansk Skovbadning

Oplev den helsebringende effekt af en dybere kontakt til naturen og bliv fyldt med forfriskende energi, skøn dyb ro.

Skovbadning er en helt særlig måde at være i naturen på ved øvelser i at være sansende, nærværende og forbinde sig med naturen. Det handler om at give slip, være mentalt til stede i skoven og opleve fredfyldt frihed og kontakt med naturens kraft.

Skovbadning, "Shinrin Yoku", har siden 80'erne været udbredt i Japan, hvor man har gjort sig gode erfaringer med at opmærksomt nærvær i naturen er hjælpsom ved stress. Forskning viser, at det har en positiv effekt på vores mentale sundhed, når vi opholder os i naturen samt at ophold i naturen bl.a. styrker immunsystemet, sænker blodtrykket, reducerer stress samt øger ro og fordybelse.

Vi træner nærværskompetencen gennem forskellige guidede øvelser som; meditation, stille gåtur, blide yogastræk og sansetræning, øvelser som alle kan være med til.

Den eneste forudsætning for at deltage er, at man kan gå 2-3 km i roligt tempo. Medbring fodtøj som kan tåle at vi også går "off road".

Praktisk: Påklædning efter vejret, medbring evt et tæppe, sideunderlag eller tilsvarende.

Deltagere: Op til 25 personer.

Varighed: 2 ½ time.

Honorar: 4.500 kr.

### Mindfulness

Lær metoder til at få en bedre koncentration, mere glæde og indre ro.

Mindfulness er for alle, der ønsker at arbejde med at styrke nærværet, øge livskvaliteten og træne at være i det, der er lige nu i en accepterende atmosfære.

Mindfulness er en enkel og effektiv metode til at finde balance i livet. Gennem indarbejdelse af en daglig mindfulness praksis, kan du opleve afslappethed, øget nærvær og opmærksomhed. En oplevelse af ro og balance med livet, som det nu er.

Der tages udgangspunkt i det evidensbaserede MBSR program.

Deltagere: Op til 25 personer.

Varighed: 2 ½ time.

Honorar: 4.500 kr.

## **NADA pop up café**

Introduktion til NADA øreakupunktur - historie, metodik og erfaringer.

Mindfulness meditation, NADA øreakupunktur samt NADA te til alle deltagere.

Oplev effekten af NADA udrensende og balanceskabende virkning, dyb og intens mental afspænding. NADA øreakupunktur giver mere energi og overskud til at gøre noget ved det, der forstyrrer

NADA har utrolig mange gode effekter både mentalt, fysisk og følelsesmæssigt, fx en bedre nattesøvn, mindre kropslig uro, ro på tankerne, færre spændinger, mindre stress, bedre humør.

NADA står for 'National Acupunktur Detoxification Association' og er en standardiseret måde at give øreakupunktur på. Nålene er effektive i 45 min, og det er meget almindeligt at opleve en behagelig ro i kroppen allerede under behandlingen.

Deltagere: Op til 8 personer.

Varighed: 2 ½ timer.

Honorar: 2500 kr.

## **Om mindfulness lærer, coach og NADA akupunktør Hanne Pedersen**

På Lego Feel Good konferencen Comwell Kongebrogaarden d. 7/11 2019, blev der afholdt workshop med Mindfulness Meditation og Japansk Skovbadning.

MeetingDesigner Lisbeth Kristensen fortæller: "Alt gik godt, Lego deltagerne var glade og tilfredse. Workshoppen hang godt i tråd med konferencens tema. Deltagerne fortalte, at det var en god måde at samles på, mærke hinanden og komme igang".

Hanne Pedersen er byder altid gerne ind med nye tiltag, der sætter fokus på glæden ved sundhed, nærvær og natur.

Ud over Japansk Skovbadning og Mindfulness underviser hun også i Mindful Yoga, Mindfulness for skolebørn, EksamensKlar, Grøn madlavning samt giver NADA øreakupunktur og individuelle forløb ved Rygestop, Stress, Kostændring eller Eksamensangst.

Individuelle og fleksible aftaler.

Hanne Pedersen træffes i Haderslev Wellnesshus og har flere faglige baggrunde, bl.a. uddannelser som professions bachelor i ernæring og sundhed, farmakonom, diplom i pædagogisk psykologi, coaching og vejledning, mindfulness lærer, NADA akupunktør og holistisk terapeut.

Læs mere på [www.haderslevwellnesshus.dk](http://www.haderslevwellnesshus.dk) samt facebook "Hanne Pedersen, mindfulness lærer, coach og NADA akupunktør".

ARTIKEL

## Skovbadning giver livsenergi og øger din sundhed

Mange kender til, at efterårsturen i skoven giver energi og en oplevelse af overskud. Som om der helt naturligt kommer luft til tankerne, nye øjne på livets udfordringer og en følelse af frihed bliver vækket i en. Ja, vi ved af erfaring, at det er godt med frisk luft, når vi har brug for ny inspiration. Naturen giver os energi, og et større mentalt overskud. Der er bare noget særligt ved at være ude.

Men kan Skoven ligefrem bruges som medicin mod stress? Har den en sundhedsfremmende virkning?

Ja, det er der meget som tyder på.

Naturterapi, Sansehaver, Friluftsterapi og Skovbadning er tiltag, der bevidst arbejder med naturen som en medspiller til, at skabe både en bedre psykisk og fysiske balance. Tilgange der har naturkontakt som et middel til mere sundhed, vitalitet og livskraft.

Videnskaben bakker op om, at blot det at se lyset i bladene, høre vinden i træerne, fuglens sang, betragte skyerne på himlen og udsigten ud over landskabet, kan bruges til sundhedsfremme samt helbrede stress.

Udbyttet af naturens afbalancerende og selvheldbredende kraft forudsætter dog en særlig træning ved mentale metoder til opnåelse af frihed i sindet, sansetræning samt visualisering og andre metoder der fremmer vores evne til trygt at overgive sig til naturens gaver.

Skovbadning handler om meget mere end at gå en tur i skoven.

### Naturoplevelser en evig kilde til livskraft

Det er alment kendt at naturen oplader os. Vi ved ubevidst at naturen ikke kræver noget af os. Den er ikke dømmende, og så er den altid tilgængelig for os. Naturen er blot tilstede, deler ud og passer godt på os.

Det kan opleves dejligt befriende at naturen følger sit helt eget tempo og vi ikke kan ændre det. Selv hvis vi prøver med al vores magt, kan vi ikke forhindre solen i at gå ned, bladene i at falde af træerne eller regnen i at falde.

Vi bruger også udtryk som "at kunne høre græsset gro" om at føle ro og balance.

Sanseligt kan naturen opleves forskelligt af os alle. Det er både et spørgsmål om personprofiler og om evnen til at give slip og være tilstede, nærværskompetencen.

Naturoplevelser kan udløse tilstande med en helt særlig vitalitet:  
*"Naturen bringer mig i en oplevelse af klarhed. Det kan være udløst af det bløde tæppe af bølgeblade, hvor dufte og lyde træder stærkere frem".*

*"Alene den simple lyd fra bækken virker så stærkt på mig, uden at jeg behøver at gøre noget for det. Her får jeg oplevelsen af at finde hjem. Af at jeg føler mig tryk"*

*"Duften breder sig som en strøm af energi gennem min krop, og jeg mærker en sorg blive forvandlet. Det får en knugen, jeg har*



*gået med i mit bryst, til at forløse sig. Det er som en boble, der brister, og en glæde, der bare breder sig og breder sig”.*

Men desværre har mange svært ved at være nærværende i naturen med livets stress og jag, en massiv strøm af opgaver, udfordringer og information. Det kan være svært at skifte gear og sænke farten, både i kroppens puls og mentalt.

### **Er Skovbadning virkeligt sundt?**

Der findes efterhånden solid og evidensbaseret forskning, der bekræfter at naturen øger vores livskvalitet, afhjælpe stress og depression og generelt gør os sundere. Forskningen viser, et tydeligt billede af, at ophold i naturen både gavner vores fysiske og psykiske helbred. Ja, undersøgelser viser faktisk, at ud over ophold og bevidst nærvær i naturen, kan blot det at se et billede af natur udløse positive forandringer.

Undersøgelser bekræfter også, at immunsystemet bedres og vi heler bedre efter sygdom. Man har fx set, at en 2-timers gåtur i skoven 2 dage i træk øgede mængden af naturlige dræberceller med 50%. Naturlige duftstoffer, især dem fra nåletræer samt stoffer fra blade på træer, som beskytter dem mod skadedyrsangreb, vurderes som nogle af de helsebringende forhold. Læge Carsten Vagn-Hansen, kendt som Radiodoktoren, anbefaler også at vi går barfodet på græs en halv time om dagen. Han bygger sit råd på teorien om ”earthing”, der siger, at vi kan optage energi fra naturen i form af frie elektroner, der udligner ubalancer og forebygger inflammation i kroppen.

Der er mange forskellige faktorer, som vurderes at være sundhedsfremmende ved ophold i naturen. Effekten af at blive udsat for sansestimuli er også i spil. Forsøg har vist, at vores krop og sind reagerer på stimuli uden at vi er bevidste om, hvad vi egentlig sanser. Er vi fx bange for edderkopper, og udsættes vi for et lynhurtigt glimt af en edderkop, kan det fremkalde en angstreaktion. Vi vil reagerer med en pludselig panikfølelse, får forhøjet puls og svedige håndflader, uden vi ved det er edderkoppeglimtet, som har skabt stress reaktionen.

Tilsvarende kan oplevelsen af, at få vitalitet og livskraft i naturen skyldes, vi modtager langt flere stimulerende sansepåvirkninger, end vi er os bevidst.

Naturstudier af børn med ADHD viser også, at de bliver bedre til finde løsninger, sover bedre og opmærksomhedsevnen forbedres.

Natur er bare sundt. Gerne den rolige, vilde varierede skov, men alt natur er gavnlig for os.

### **Hvordan Skovbader man i Japan?**

Shinrin Yoku, er japansk og henviser til ordene ”skov og bad”, hvilket sammensat betyder noget i retning af ”at indtage skovens atmosfære” altså skovbade, og har siden 80’erne været udbredt i Japan. Man har i gennem mange år gjort sig gode erfaringer med, at opmærksomt nærvær i naturen er hjælpsomt ved stress og har en sundhedsfremmende virkning. Japanske læger udskriver simpelthen ”recept på natur” som noget helt naturligt.



Ved skovbadning hviler man opmærksomheden på naturen, man er tilstedet med fuldt nærvær, både med krop, sind og ånd. Skovbadning handler nemlig om at give slip, være mentalt og kropsligt til stede i skoven og opleve en fredfyldt frihed og kontakt med naturens energi.

Skovbadning indeholder øvelser i, at opleve skoven fuldt og helt, både i det indre og det ydre. Det handler på ingen måde om at få pulsen op eller bevæge sig en bestemt afstand. Man er trygt tilstede og opdager nysgerrigt lydene, duftene, livet i skovbunden og træerne. Nærværskompetencen trænes på en helt særlig måde til, at være vågen med skoven og være forbundet med naturen med hele ens væsen.

Japansk Skovbadning trænes ved mindfulness øvelser i kærligt, tålmodigt og opmærksomt at sanse naturen. Man kan fx gå stille eller meditere under træerne og derved give plads til en dyb, afslappende og opmærksom forbindelse til naturens elementer. Skovbadning er dermed en form for mindfulness i naturen.

Skovbadningen indeholder simple nærvær øvelser som; meditation, stille gåtur, blide yogastræk, visualisering og sansetræning, øvelser som alle kan være med til.

### **Når naturen kalder på dig**

Japansk Skovbadning er for dig, som elsker natur og længes efter livsglæde og vitalitet. Dig, der søger en dybere ro, mere energi og større overskud til livets udfordringer.

Måske du søger dybere oplevelser i naturen, eller er ramt af stress eller udbrændthed og gerne vil gerne vil bruge naturen aktivt som en medspiller i din proces og til at øge din mentale sundhed.

Det kan også være at du har været igennem et sygdomsforløb og gerne vil styrke din krop

Skovbadning giver os de absolut bedste betingelser for at hjælpe kroppen, sindet og ånden i den rigtige retning. Naturen er en vigtig del af vores mentale velvære og sundhed.

Ophold dig i naturen hver eneste dag, gerne 20 minutter. Med mindre du har travlt, da brug en time.

Pas på naturen, den passer på dig.



*Artiklen er skrevet mindfulness lærer, coach og NADA akupunktør Hanne Pedersen*