



PRESSEMEDDELELSE

Ny dvd-guide til stresshåndtering

Stressfri hverdag med Mai-Britt Schwab

Prøv at hente en pause i hverdagen, To minutter! Fem minutter! Eller måske tyve minutter om dagen, hvor der ikke er ydre krav, men hvor kroppen og psyken får ro, opmærksomhed og tilstedeværelse.

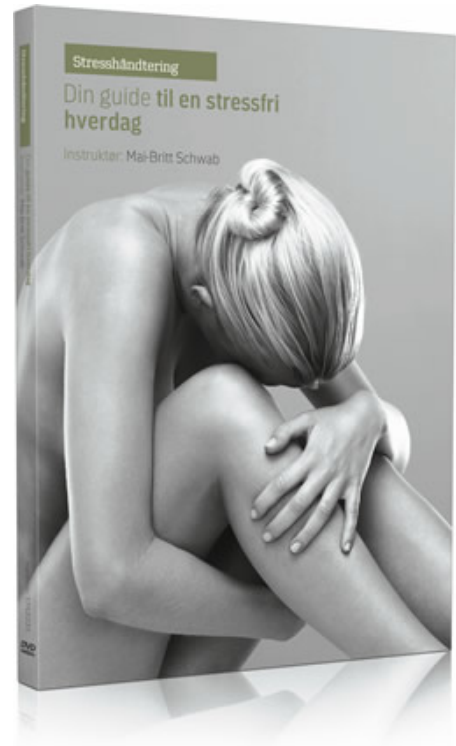
Det er den enkle opskrift til, hvordan vi med hvil og øvelser kan håndtere den stress, som alle kender fra hverdagen.

Mai-Britt Schwab, afspændingspædagog og familieterapeut, har samlet sine erfaringer og praktiske anvisninger på en dvd om stresshåndtering gennem arbejdet med kroppen.

"Vil du dig selv det godt, og arbejder du på at lære dig selv at kende, så er der kontante ideer til stresshåndtering på dvd'en. Du skal ikke tro på noget, bare være til stede i kroppen," siger Mai-Britt Schwab, som gang på gang har set sine klienter "finde en indre venlighed og et overskud", åbne for en nysgerrighed overfor, hvad der foregår i krop og psyke ved bare koncentreret at lave ingenting.

"På dvd'en får du redskaber til at vende opmærksomheden mod kroppen og væk fra tankerne, der kører rundt i hovedet. Det handler jo om at være i denne her verden uden at knække. Du skal komme stressen i forkøbet ved at være bevidst om de centrale tyngdepunkter i kroppen, når du står, sidder og ligger ned," fortæller Mai-Britt Schwab, som mener, at et rigtigt hvil ikke er at sove, men at være til stede som kroppens medspiller og ikke som dens modspiller.

Med de enkle øvelser for krop og åndedræt kan vi genoplade og restituere kroppen og psyken, og bearbejde og formindske den stress som vi næsten alle kender.





Ligesom de øvrige dvd'er i velværeserien **Din guide til velvære**, henvender **Din guide til en stressfri hverdag** sig til raske mennesker, som har lyst og behov for en indsigt i deres egen krop og funktion. Dvd'en indeholder praktiske og nemme øvelser, som hver enkelt kan arbejde med derhjemme i stuen eller sammen. Stresshåndterings dvd'en er bygget op om en let og enkel proces, vi alle kan følge.

"Stress er en del af vores hverdag, og jeg mener, arbejdet med at håndtere stress er en del af en kæmpe spændende strømning i nutiden. At vi giver os selv tid til de små ting, at gå ind i en udviklingsproces, at tage tid til eftertanke og refleksion, og der igennem blive hele mennesker, der kan tage egne valg," slutter Mai-Britt Schwab.



Mai-Britt Schwab arbejder til daglig mest med raske voksne mennesker, som lærer teknikkerne til at håndtere de spændinger og ømhed som stress aflejrer i kroppen. Det er de mennesker, hun har lavet dvd'en til. Ud over sit mere end 20 års arbejde som afspændingspædagog og mentor for andre behandlere, er Mai-Britt Schwab cand. mag i dansk og psykologi, og familieterapeut, ligesom hun har efteruddannet sig indenfor par- og relationsfokuseret terapi.

For yderligere information kontakt:

Daniel Vangsgaard - dava@culturepeople.dk - tlf. 7221 7040

Salli Mortensen - samo@culturepeople.dk - tlf. 7221 7041

.....

Danmarks nye Velvære serie

Dvd'en er en del af Danmarks nye store velvære serie '**Din guide til velvære**'. En dvd-serie, der så dagens lys i efteråret 2007 med dvd'en **RefleksZoneBehandling** - som efter blot tre måneder rundede et salg på 11.000.

'**Din guide til velvære**' henvender sig til alle, der interesserer sig for sundhed, mennesker som har det godt men gerne vil have det endnu bedre med krop og sjæl og med identitet og medmenneskelighed. Dvd'erne indeholder konkrete tips og gode råd inden for emner som søvn, tantra erotik, meditation, stresshåndtering og meget mere. Den direkte vej til at få det bedre!

Læs mere om dvd'erne og kommende udgivelser på www.dinvelvære.dk. Her findes trailer for hver enkelt dvd, presseside med billeder og pressemeddelelser samt portrætter af de forskellige instruktører.

Dvd'erne sælges gennem Matas, helsebutikker og boghandlere.

Bag serien står Substanz, som også står bl.a. bag succeskonceptet **Danskernes egen Historie**, der har solgt mere end 500.000 dvd'er, bøger og brætspil i Norden. Læs mere på www.substanz.dk