



Fra Stresscoach Mai-Britt Schwab

Vi er nu kommet i gang med det nye år. Og jeg er glad for at fortælle at jeg har spændende projekter i gang. En tredje ny cd i stresshåndteringsserien ser dagens lys på min hjemmeside i uge 8. Det skal I nok høre mere om! Som de fleste af jer ved, har jeg en familierapeutisk uddannelse. Lige nu er jeg i gang med at målrette min uddannelse med en overbygning i par - og relationsterapi, coaching og supervision. Derfor tilbyder jeg i februar parsamtaler og coaching til særlige priser. **50 % af normalprisen.** Giv mig et ring, så kan vi snakke om, hvorvidt det er noget for dig eller ej.

Pauser

Jeg citerede Braatøy i decemberbrevet. 'Man tænker og føler anderledes når man ligger ned'. Hvad det betyder for krop og sind at indtage en rygliggende stilling, hvor man ligger varmt og rart, har puder til at støtte nakke, knæ og håndled, er efter min mening stærk undervurderet. Jeg anbefaler det virkelig varmt. Hvilepauser. Lad kroppen tage nogle andre stillinger end vanligt. Kroppen skal smøres og strækkes. Rystes, vendes rundt på. Så vi ikke bliver så stive hverken i krop eller sind. Jeg har lige mærket selv i dag, hvad det gjorde for mig at rulle mine fødder på en fodrulle. Lave et par øvelserne til cd'en. Og stå på hovedet. Jo med lidt træning - lidt af gangen, kan det lade sig gøre op af en væg, med et par puder under hovedet. Kumbell skrev 'Det renser Tankerne og styrker Modet om Natten at gaa ud og staa paa Hodet med benene i Rummets Evighed og tænke paa at ogsaa det er ned.' Rul op på skuldrene til at begynde med. Altså fra rygliggende ruller du hele kroppen op at stå på skuldrene. Rigtig godt nytår! Med opbyggende pauser.

Du kan sende dette nyhedsbrev til venner og familie.

Du kan tilmelde dig til nyhedsbrevet her: [TILMELDING](#)
Afmelding af nyhedsbrevet: [AFMELDING](#)

Hvis du har nogle spørgsmål vedrørende stresshåndtering er du velkommen til at sende en mail til Mai-Britt Schwab: stress@m-schwab.dk
For yderligere information om Huset Schwab: www.husetschwab.dk