

NATURTERAPI OG ACT

Eftermiddag på Stensbæk kursuscenter | psykolog Henrik Møller | oplæg og inspiration

Hvornår

Torsdag den 6. juni 2024 kl 12.30 - 15.30

Sted

Stensbækvej 29, 6510 Gram.
www.stensbaek.com

Program

Kl. 12.30

Frokost med vegetariske retter
fra egen økologisk nyttehave

Kl. 13.00

Oplæg om naturterapi/ACT
(acceptance commitment terapi) i
forhold til stress, angst og
depression

Kl. 14.00

Øvelser ude i skoven og i
terapihaven Stensbæk

Kl. 15.00

Kaffe/te/kage. Opsamling,
spørgsmål og kommentarer

Kl. 15.30

Tak for denne gang

Medbring praktisk tøj til inde og ude og
efter vejret

Tilmelding

300 kr for oplæg og forplejning. Betaling
returneres hvis vi må aflyse.

Tilmelding senest den 16.5

dpsyd@dp-decentral.dk

med samtidig betaling til Lån og Spar

[0400 4012610047](tel:04004012610047)

Max 30 deltagere



Naturterapi og ACT på Stensbæk kursuscenter

ved psykolog Henrik Møller

Henrik er privatpraktiserende psykolog med ydernummer i Haderslev og supervisor for institutioner i det private og offentlige. Bl.a STUK Toftlund, Helsehjemmet, Stien misbrugsbehandling og behandler på Stensbæk. Metodisk arbejder Henrik med ACT og naturterapi både i klinikken og i naturen.

Henrik er nu særligt i gang med at udvikle og gennemføre helhedsorienterede forløb på Stensbæk til personlig udvikling og stressbehandling med ACT, Qi Gong samt evidensbaserede naturbaserede metoder ude i naturen. Inspiration hentes fra forskningen omkring Nacadia Terapihave, Fonden Mental Sundhed og phd.psykolog Dorthe Djernes. Terapihaven Stensbæk tager udgangspunkt i den viden der er, hvordan naturens forskellige rum virker rehabiliterende i forhold til stress, angst, depression og PTSD.

Psykologkolleger inviteres til denne inspirationsdag.