



## Underviser

Kicki er socialpædagogisk vejleder og gruppetræner i Brydehuset.



Kicki

## Lidt om underviseren

Kicki er uddannet psykomotorisk terapeut. Hun har flere års erfaring med gruppetræning på tværs af socialpsykiatrien og rusmiddelbehandling.

## Praktiske informationer

Husk tøj, du kan bevæge dig lidt i og gerne en flaske vand.

Undervisningen foregår i vores bevægelsessal på Parkvej 10.

## Om Brydehuset Parkvej

Brydehuset Parkvej er dit sted.

Du kan tage kontakt til os og få råd og vejledning med det samme, så du bedre kan løse din udfordring.

Måske har du brug for mere? Sammen planlægger vi et forløb, der gør dig bedre i stand til at klare din hverdag.

## Kontakt

Brydehuset Parkvej  
Parkvej 10  
2750 Ballerup

Telefon: 4477 0309  
Mail: [Kic1@balk.dk](mailto:Kic1@balk.dk)  
Web: [brydehuset-parkvej.dk](http://brydehuset-parkvej.dk)

MORGENHOLD

## Psykomotorisk træning

- balance i krop og sind

*Gennem kropslige øvelser og afspænding arbejder vi med at håndtere udfordringer som stress, angst, tankemylder og uro.*

## Tid

Tirsdag kl. 9.30-10.20  
Opstart d. 17. august 2021

## Sted

Brydehuset Parkvej  
Parkvej 10  
2750 Ballerup

## Gruppens indhold

Koncentrerede kropsøvelser, hvor alle kan være med. Du bliver guidet gennem øvelserne, hvor vi har fokus på små bevægelser, styrke og balance. Samtidig kobler vi nænsomt kroppens sanser med og psyken.

Der er op til 7 deltagere på et hold.

## Hvad du får ud af gruppen

Undervejs får du teknikker til at håndtere symptomer i din hverdag, fx angst, stress, tankemylder, koncentrationsbesvær, søvnproblemer og lignende.

## Tid

**Tidsrum:** Tirsdag kl. 09.30-10.20

**Førløb:** 12 uger

**Opstart:** d. 17. august 2021

## Tilmelding

**Frist for tilmelding:** 10. august 2021. Der er løbende nye hold, så meld dig til og få besked, når et nyt hold starter.

**Hvordan:** Tal med din kontaktperson i Brydehuset eller på Parkvej eller kontakt underviser Kicki direkte på telefon 44770309.

Sammen finder vi ud af, om kurset passer til dig.

## Find os her

Brydehuset Parkvej ligger centralt placeret tæt på Brydehuset, Ballerup Rådhus og fem minutters gang fra Ballerup Station.

