

Gåtur

Giver ro i krop og sind
Medvirker til naturlig døgnrytme, hvilket
har positiv effekt på søvnen
Vedligeholder og styrker muskler og
kredsløb

Ballstick

Afgrænser kroppen
Afslappende effekt
Skaber jordforbindelse (grounding)

Nada

Kan lindre:
Stresstilstande
Koncentration
Søvn
Angst
Tankemylder
Uro
Abstinenser

Nålene sidder typisk i ørerne i 45 min.

Samtale

Kan åbne op for følelser
Afladning fra negative tanker
Træner sociale færdigheder
Kan give personalet indsigt i din sygdom
Kan hjælpe dig til øget forståelse af
din sygdom
Kan hjælpe dig til at mestre din sygdom
bedre

Afspænding

Flytter fokus fra tanke til krop
Sænker spændingsniveauet i kroppen
Normaliserer vejrtrækningen
Afslappende effekt

Medicin

Skal ordineres af lægen
Kan dæmpe fysisk og psykisk uro