

5. OKTOBER KL. 10.00



Walk & Talk i Svanninge Bakker

- med fokus på "Stress".

"Hvordan kan stress forebygges i nutidens hektiske hverdag?"

Stress er som en tyv om natten – den kommer snigende i mørket, uden at vi rigtig ser den, før skaden er sket.

Stress har mange ansigter. Det der kan stresser den ene, kan på ingen måde stresser den anden.

I disse måneder håber vi alle på, at vi med vaccinerne er på vej ud af pandemien. Vi er taknemmelige for, at videnskaben med alle sine dygtige forskere har kunnet præstere et virksomt middel, som kan standse Covid 19 og alle de efterfølgende mutationer.

Stress er en tilstand, som vi ikke på samme måde kan forske os ud af. Det betyder ikke, at vi ikke kan forbygge og behandle stress. Stress kræver bare nogle andre handlinger.

Stress er et fælles problem, og skal derfor også behandles og drøftes i et fællesskab.

Stress er et resultat af, hvordan vi sammen lever vores liv derhjemme og på arbejdspladsen.

Vi har alle et ansvar. Vi har ansvaret for vores eget liv. Det ansvar kan vi kun løfte, når vi også tager ansvar for, hvordan vi tænker, taler og samarbejder med hinanden.

I et fællesskab kan vi hjælpe hinanden til at forebygge og fravælge et liv med stress.

Det er en fælles opgave, som vi kun kan klare sammen. Vi skal gå fra et individfokuseret perspektiv til et mere fælles perspektiv. Det forudsætter, at vi mødes og taler sammen.

På denne walk & talk får du mulighed for at gøre status. Det vil sige tale med dig selv og andre om et emne, vi alle har berøring med på den ene eller anden måde. At gå og tale sammen i naturen giver indsigt og inspiration til at leve et liv med mindre stress og jag, når du kommer hjem igen.

"Når bare vi går, så går det nok." (Søren Kirkegaard) – så kom og del dine tanker og erfaringer med andre på en gåtur i herlige naturomgivelser.



850,-
INKL. FROKOST