



ANGST TILBUDET

Et tilbud til dig, som er ramt af angst.

Undervisning, Afspænding, Motion & Coaching

LABANCE

en vej mod ligevægt

Angst tilbuddet

Tilbud

Du vil undervejs i tilbuddet få viden om angst, og hvordan du meget konkret håndterer situationer med angst. Du vil blive præsenteret for en række kropslige og mentale teknikker, der vil styrke dig og give dig mulighed for at kontrollere angsten.

Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker med angst og psykisk sårbarhed.

Indhold

I Angst tilbuddet indgår coach-samtaler med psykolog, afspænding, motion og undervisning. Vi udarbejder sammen med dig en individuel plan for, hvordan du kan arbejde videre med din angst, og hvordan vi kan hjælpe dig med dette.



Program - Onsdage

9.30 - 11.00: Holdundervisning

11.00 - 11.30: Pause

11.30 - 13.00: Afspænding (yoga, mindfulness, vejrtrækning)

Program - Fredage

12.00 - 13.00: Træning (alle kan være med)

Bemærk

Individuelle coach-samtaler med psykolog aftales separat

Alle forløb hos Labance er kendetegnet af, at de er individuelle, håndholdte og har fokus på tilbagevenden til arbejdsmarkedet

Formål

Angst tilbuddet har som formål at give dig øget livskvalitet, og en varig og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet. Dette ved at give dig indsigt og viden om angst, ved at øge din psykiske robusthed, og ved at give dig reelle handlemuligheder i forhold til din angst.

Afbud til undervisningen/motion/coaching skal meldes til Labance, Lone Felby, på mail: lone@labance.dk eller telefon: 4042 6272

De perfekte rammer

Hos Labance kan vi tilbyde individuelle coach-samtaler, undervisning, fysisk afspænding og træning under samme tag. Vi har nogle rolige og imødekomende lokaleforhold hvad enten det drejer sig om personlige samtaler eller undervisning.

Vi er kendetegnet ved små hold, hvor den enkelte føler sig godt tilpas. Vi har endvidere de fysiske rammer til både yoga og funktionel træning, der varetages af afspændingspædagoger og fysioterapeuter. Tilsammen udgør disse tilbud de perfekte rammer for alle vores deltagere, både fysisk og mentalt, og du skal således kun bevæge dig ét sted hen i forløbet.

Kom godt i gang

Forløbet varer 8 uger, og du bliver tilknyttet en konsulent fra Labance, som vil kontakte dig og aftale den første tid til samtale.

Labance, Edithsvej 2A, 1 sal,
2600 Glostrup



For yderligere information kontakt:

Marianne Cwarzko
marianne@labance.dk
mobil: 2396 7008



Lone Felby
lone@labance.dk
mobil: 4042 6272



Mødested

Labance, Edithsvej 2A, 1 sal, 2600 Glostrup
Afbud meldes til Lone Felby på mobil 4042 6272

Find vej

Med bus:

Buslinjerne 9A, 123, 130, 141, 149, 166, 300S, 500S og Servicebus 847 kører alle til Glostrup Station. Herfra tager det 5 min at gå til Edithsvej 2A.

Med tog:

Tag S-togs linje 'B' eller 'Bx' til Glostrup station. Herfra er der ca. 5 min til fods.

Parkering:

P1: Der er mulighed for 2 timers gratis parkering direkte foran Edithsvej 2A.

P2: Ved Siestavej 9-21 er der gratis og ubegrænset parkering.

Det er ca. 100 m fra Labance.

P3: Handicap parkering findes i gården på adressen Banegårdsvej 9C.

Herfra er der elevator direkte til Labances lokaler.

P4: Der er også mulighed for parkering i Glostrup Shoppingcenter, som ligger ca. 100m fra Labance. De har 800 gratis p-pladser, som er fordelt på p-taget, der har 24 timers fri parkering og i p-kælderen hvor der er 3 timers gratis parkering

LABANCE

en vej mod ligevægt

Edithsvej 2A, 1.sal, 2600 Glostrup

tlf. 23 96 70 08

info@labance.dk **labance.dk**

CVR.nr. 36 91 90 78