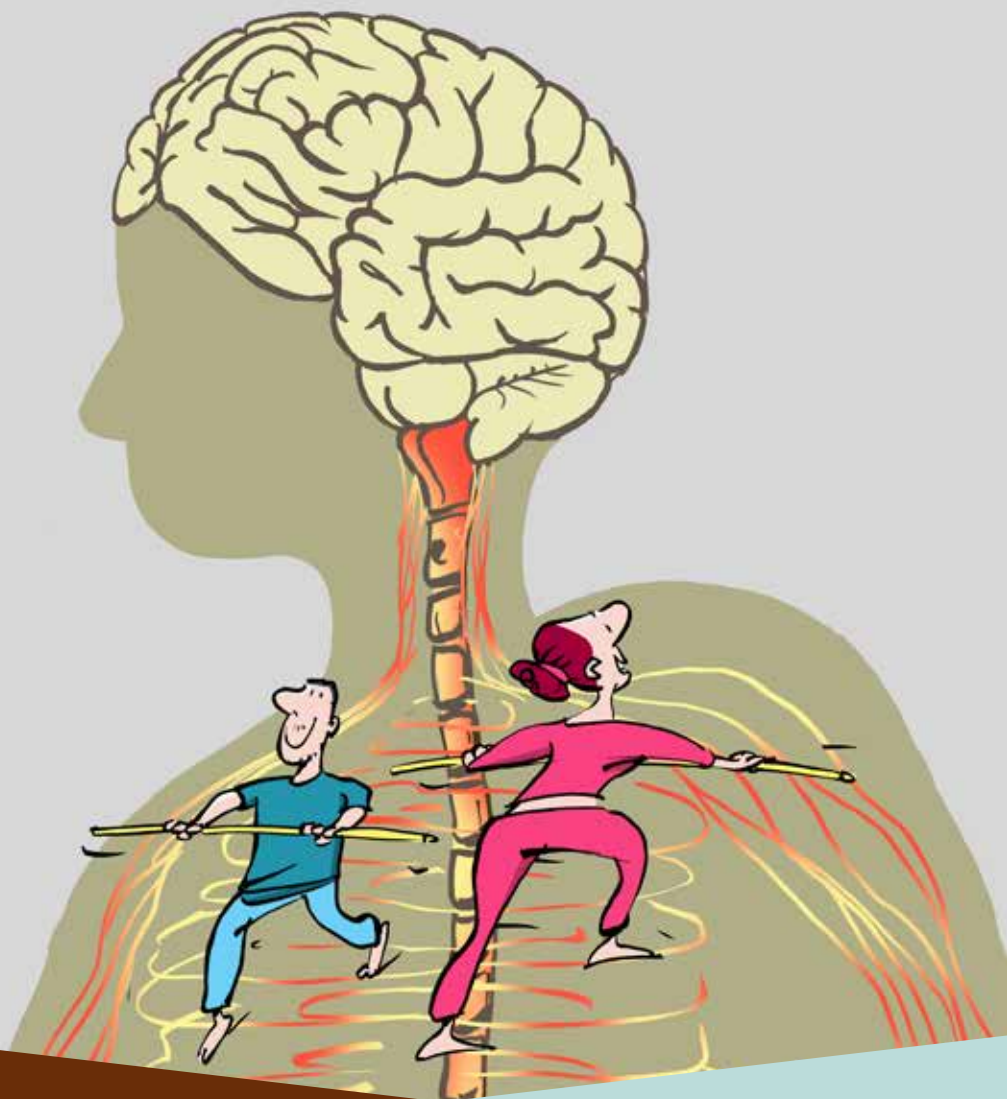


FUNKTIONEL HJERNETRÆNING



LABANCE

en vej mod ligevægt

Funktionel Hjernetræning

Funktionel Hjernetræning

Funktionel Hjernetræning er for dig der er ramt af hjerneskade, hjernerystelse, svære belastningstilstande, Covid-19 senfølger o.l. og hvor senfølgerne udgør en barriere for fastholdelse på arbejdspladsen og/eller at vende tilbagevende til arbejdsmarkedet. Funktionel Hjernetræning har sit udspring i den nyeste hjerneforskning, og går ud på at genvinde balancen i det autonome nervesystem.

Formål

Formålet med forløbet i Funktionel Hjernetræning er dels at du lærer om sammenhængen mellem krop, psyke og adfærd og dels at du opnår en øget tolerance i det autonome nervesystem blandt andet ved at lære selvregulerings-øvelser.



Indhold og varighed

Varighed: 8-12 uger med én mødegang pr uge. Max 8 personer på et hold. Forløbet kan tilpasses individuelt. Forløbet kan indeholde dels gruppeundervisning med teori og forståelse af hjernen, nervesystemet og kroppens samspil og dels praktiske øvelser. I undervisningen vil der være 4 moduler indeholdende:

- Det autonome nervesystem og traume
- Energiforvaltning – hjernen som batteri
- Accept og forandring – at komme styrket ud af krisen
- Livsmestring – mødet med verdenen

Program

- 12 uger holdtræning, 4 x undervisning, 6 individuelle coachsamtaler
- 12 uger holdtræning
- ___ uger holdtræning

Efter endt forløb sendes et slutnotat til sagsbehandler.

De fysiske rammer

Labance er nemt at komme til, da det ligger tæt på Glostrup Station. Alle forløb foregår på samme adresse. Vi har rolige og imødekomende omgivelser samt lyse og venlige lokaler. Der er gratis parkering foran døren, bus og S-tog tæt ved samt elevator til 1. sal.

Afbud skal meldes til din kontaktperson i Labance.

Startdato: _____

Kontaktperson: _____

Tlf: _____



Beliggenhed

Labance er centralt beliggende 5 minutters gang fra Glostrup station og med gratis parkering foran døren. Vi har elevator til 1. sal og handicapvenlige forhold. Adresse: Labance, Edithsvej 2A, 2600 Glostrup.

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 times gratis parkering direkte foran Edithsvej 2A.

P2: Ved Siestavej 9-21 er der mulighed for 3 timers gratis 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. 100 m fra Labance. De har 800 p-pladser fordelt på hhv. p-tag med 24 timers fri parkering samt i p-kælderen, hvor der er 3 timers fri parkering.

LABANCE

en vej mod ligevægt

LABANCE K/S
Edithsvej 2A, 1.sal
2600 Glostrup
info@labance.dk
labance.dk