

*Bjuder in till
Fem träffar med fokus på stresshantering*

Ett cancerbesked – oavsett om det gäller dig själv eller en anhörig – skapar stark stress i kroppen. Den sympatiska delen av nervsystemet aktiveras och kroppen går in i ett "fly eller fäkta" läge. Eftersom nervsystemet fortfarande reagerar som om hotet vore livsfarligt, kan stressen bli långvarig. För att kroppen ska kunna läka behöver den hjälp att släppa stresshormonerna och återfå balans mellan nervsystemets olika delar, så kallad homeostas.

Under 5 tillfällen á 120 minuter går vi igenom hur vi kan stötta kroppens självläkande kraft och även ge utrymme för samtal. Vi går igenom:

- ❖ Stressens påverkan på kroppen och enkla stressregleringstekniker
- ❖ Enkel Yoga (på stol och stående) som du enkelt kan föra in i din vardag utan att behöva ner på golvet
- ❖ Det livgivande andetaget för stressreglering, hälsa och balans i lymfsystemet
- ❖ Medveten närvaro för harmoni och inre lugn och navigering av emotioner
- ❖ Enkla tekniker för att ta tillvara på naturens och ljusets läkande kraft
- ❖ Samtal kring mentalt förhållningssätt och hur viktigt detta är

Träffarna leds av Annika Wallin, som med sin långa erfarenhet av att leda grupper skapar en trygg och meningsfull inramning för samtalen.

Gruppen startar **tisdagen den 14 april klockan 18.00-20.00**

Plats: ABF:s lokaler Pilgatan 2

Begränsat antal platser - först till kvarn gäller!

Anmälan gör du på BCF Västmanlands hemsida

[Bröstcancerföreningen Västmanland | Bröstcancerförbundet](#)

Aktiviteten är gratis men anmäl dig bara om du är säker på att du har tid och engagemang att delta, så att platserna kan utnyttjas på bästa sätt.

Det här är Annika Wallin!

Hon har en magisterexamen i folkhälsovetenskap med inriktning mot hälsopsykologi och har jobbat hälsofrämjande sedan 2007. Hon är yogaterapeut i MediYoga och yogalärare med lång erfarenhet och många utbildningar och är numera även internationellt certifierad ljudterapeut. Idag finns mycket forskning på olika verktyg som går under begrepp som yoga och energitekniker och effekterna av ljud, så det mesta hon jobbar med har evidens i forskning eller i fysik och biologi.



REGIONALA
CANCERCENTRUM
I SAMVERKAN

