

Sundhed & mestring

- et forløb til dig i ressourceforløb. Hos Incita møder vi dig med erfaring og forståelse. Du får nye redskaber til at skabe overskud i hverdagen og holde eventuelle smerter på afstand i et tempo, som passer til dig.

Opstart & samarbejde

Du får en fast konsulent hos Incita. Ved opstartssamtalen sammensætter I et 13 ugers forløb for dig på op til 10 timer/uge.

Dit forløb består af forskellige aktiviteter, og du har stor indflydelse på sammensætningen af dit forløb. Du taler løbende med din konsulent, og I retter forløbet til, hvis du fx har mod på at deltage i flere aktiviteter.

Krop & trivsel

Incitas fysioterapeut underviser i, hvordan du passer på dig selv. Temaerne kan fx være søvn, ernæring, selvværd, motion, initiativ, smertehåndtering og energi. I undervisningen indgår oplæg, dialog og øvelser, og du har indflydelse på de temaer, holdet tager op.

Mestringsgruppe

Du lærer teknikker til at klare forskellige situationer, der er udfordrende for dig. Temaerne skifter og kan fx være vaner, livsglæde, egenomsorg, tvivl, at skifte spor, mindfulness, stresshåndtering eller tilbagevenden til arbejdsmarkedet. I undervisningen indgår oplæg, øvelser og dialog, og du har indflydelse på de temaer, holdet tager op.

Yoga

Du laver yogaøvelser og arbejder med indre og ydre styrker, balance, jordforbindelse og åndedræt. Du arbejder med 'krigersind' fremfor 'offersind' og har et afstressende fokus både fysisk og mentalt, som også kan styrke nattesøvnen. Undervisningen er tilpasset dagsformen.

Afspænding - digitalt

Du får inspiration til at tackle og rumme spændinger, smerter, uro, angst/nervøsitet og tristhed. Undervisningen foregår digitalt og kan følges med din telefon eller computer et sted, hvor du finder ro.

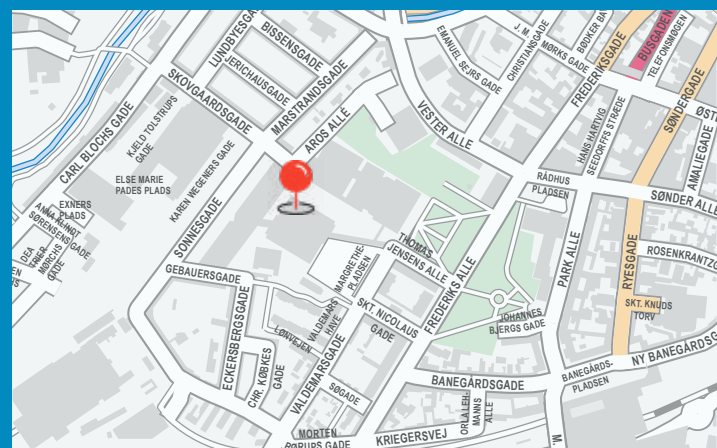
Fysisk træning på hold

Vi varmer op, træner og strækker ud. Undervisningen kan fx foregå som:

- cirkeltræning
- træning med maskiner
- gåture med sansning og naturoplevelser.

Selvtræning (efter eget valg)

Incitas fysioterapeut laver en individuel træningsplan, så du fx kan træne hjemme, i fitness regi eller ude i naturen.



Kontaktinfo

Visitationstelefon 4880 3982
Alternativt, Incitas omstilling 3524 8888

Incitas adresse i Aarhus

Scandinavian Center Aarhus
Margretheplassen 2
Plan 2
8000 Aarhus C