



Lehman & Partners ApS

Lehman & Partners er specialiserede i stress, angst og depressionsforløb samt det psykiske arbejdsmiljø og har mere end 14 års erfaring på området. I forhold til den præventive tilgang afholder vi kurser og foredrag i bl.a. kommunikation, konflikt håndtering, ledelse, mindfulness, søvnoptimering, karriererådgivning og balanceret livsstil. Vi er et tværfagligt team, som består af psykologer, psykoterapeuter, coaches, søvneksperter, fysioterapeuter, erhvervsfolk og fagspecialister mv.



For yderligere information kontakt:

Helle Lehman

Tlf. 2010 0526

Mail: helle@lehman-partners.dk



Skodsborg: Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

Aabenraa: Michael Jepsens Plads 1-3, 4. sal, 6200 Aabenraa

www.lehman-partners.dk



SOV GODT

MED SELF CARE-DYNNEN



INTRODUKTIONSTILBUD

KR. 2.950,- ekskl. moms

SELF CARE-DYNE

✓ Bomuldssatinbetræk - m/ lynlås på 3 sider

✓ Transporttaske

Kategori	Vægt	Størrelse
Junior	3 kg 4 kg	100x140 cm
Voksen	5 kg 6 kg 7 kg 8 kg	140x200 cm
	10 kg 12 kg 14 kg	140x200 cm

* Vægten og fordelingen kan special tilpasses mod gebyr.



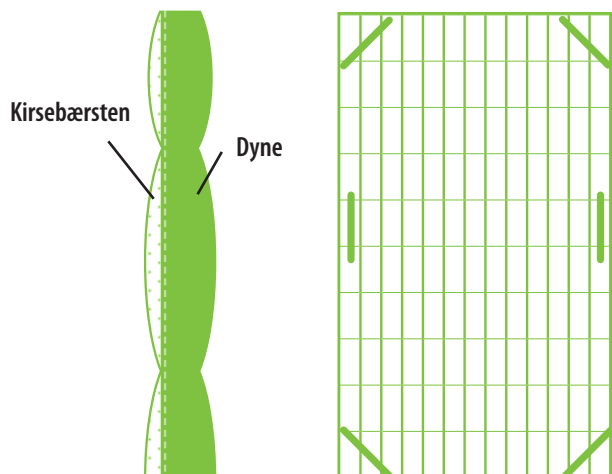
Selfcare-dynen

Selfcare-dynen er en sansestimulerende tyngdedyne, designet og udviklet med en homogen dyne struktur og opbygning, så den fremstår så vidt muligt som en "almindelig" dyne. For at opnå tyngde i dynen anvendes et rent organisk og cirkulært økonomisk materiale ifa. økologiske kirsebærsten, som er jævnt fordelt i de 130 syede felter, der giver en ensartet tyngde.

” Omkring halvdelen af danskere lider af søvnproblemer, som kan give problemer med helbredet, da søvnen er altafgørende for vores fysiske og mentale sundhed. Selfcare-dynen stimulerer kroppens sanseceller, som kan være med til at skabe tryghed og ro for en krop i ubalancer. Den kan samtidig hjælpe med at frigive søvnhormonet melatonin, der hjælper os med at falde i søvn og sove bedre. Ligeledes aktiveres oxitocin (også kaldet kram-hormonet). Så hvis du har stress eller uro i kroppen og har brug for hjælp til at sove bedre, kan jeg kun anbefale at prøve Selfcare-dynen. ”

Mikael Rasmussen

OPBYGNING AF DYNEN



MIKAEL RASMUSSEN
Søvneksper

Mikael Rasmussen har 25 års undervisningserfaring, og er i dag bl.a. tilknyttet Stresstænketanken, og holder foredrag indenfor psykisk arbejdsmiljø. Mikael har specialiseret sig i søvns betydning for sundhed og trivsel, og bliver ofte brugt som søvneksper i medierne. Desuden er han medforfatter til bogen: Sov godt hele natten, Gyldendal 2010.

