



## Find vej

Grevinde Danners Palæ  
Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

**Med bil:** Der er mulighed for gratis parkering på området

**Med tog:** Tag kystbanen, og stå af på Skodsborg station.  
Herfra er der ca. 500 m. til vores lokaler.

## Lehman & Partners ApS

Lehman & Partners har mere end 14 års erfaring i markedet og er specialiserede i stress-, angst- og lettere depressionsforløb for kommuner, private og offentlige virksomheder samt privatpersoner. Endvidere tilbyder vi uddannelsesforløb og afholder kurser i søvnoptimering, kommunikation, ledelse, konflikthåndtering, karriererådgivning og balanceret livsstil i et tværfagligt team, som består af psykologer, psykoterapeuter, søvneksperter, fysioterapeuter, erhvervsfolk og fagspecialister. Lehman & Partners har et tæt samarbejde med Skodsborg fysioterapi – en af landets største klinikker. Her fokuseres på helhed i behandlingen med udgangspunkt i nyeste viden indenfor de forskellige behandlingsmetoder.



### For yderligere information kontakt:

Helle Lehman

Tlf. 2010 0526

Mail: [helle@lehman-partners.dk](mailto:helle@lehman-partners.dk)



SKODSBORG  
FYSIOTERAPI

# SOV GODT!

## Holdbaseret søvnforløb



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

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

[www.lehman-partners.dk](http://www.lehman-partners.dk)



- **Bruger du timer på at falde i søvn?**
- **Vågner du efter et par timer og kan ikke sove mere?**
- **Falder du i søvn på sofaen om aftenen og kan du ikke sove, når du går i seng?**
- **Sover du uden at blive udhvilet?**

### **Kan du genkende noget af ovenstående? Så er der hjælp at hente her!**

Dårlig søvn aktiverer vores stressresponderings system herunder også oplevet smerteniveau. Dermed sættes både psykologiske som fysiologiske mekanismer i gang som gensidigt påvirker søvn negativt. At bryde uhensigtsmæssige søvnvaner og mønstre vil i langt de fleste tilfælde også betyde bedre søvn med bedre mulighed for at håndtere hverdagens udfordringer og dermed større livskvalitet til følge.



**Søvneducation:**  
Søvnekspert  
Mikael Rasmussen



**Yoga/afspænding:**  
Fysioterapeut  
Maiken Ejdesgaard Thomsen  
(Skodsborg Fysioterapi)



**Mindfulness:**  
MBSR instruktør  
Lisa Klint

## Forløb

I gruppeforløbet er der mulighed for at møde andre i samme situation. Der vil være feed back og evaluering på metoderne/ strukturerne som gradvist bliver lært og afprøvet.

Der skal føres søvndagbog før og under forløbet. Metoderne fordrer adfærdsændringer, derfor er det også nødvendigt med et passende overskud og energi for at man kan efterleve de anbefalinger vedr. den opstillede struktur, og/eller livsstilsændringer som et foreskrevet forløb indebærer.

Du får viden om søvnens betydning og de problematikker der kan følge af manglende søvn. Du får vejledning i at genoprette en god og revitaliserende søvn gennem dokumenterede metoder og søvneffektive redskaber herunder også fokus på åndedræt, styrke, ro og balance.

## Tid

5 ugers forløb med fremmøde tirsdage og onsdage. Løbende optag.

### **Forløb tirsdage:**

Kl. 15.00-16.30 Mindfulness

### **Forløb onsdage:**

Kl. 10.30-12.00 Søvneducation  
Kl. 12.00-12.30 Pause  
Kl. 12.30-14.00 Afspænding

## Sted

Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

## Tilmelding

Tilmelding til Helle Lehman på telefon: 20 10 05 26  
eller på mail: [helle@lehman-partners.dk](mailto:helle@lehman-partners.dk)

