Book et foredrag

Workshop

Skab ro med hænderne – BrainCrafts i praksis

En praktisk workshop, hvor deltagerne lærer at bruge håndarbejde og BrainCrafts som redskaber til ro, fokus og mental balance efter hjerneskade.

For fem år siden fik Stefan en blodprop i hjernen som 35-årig. Han gik fra et aktivt liv som lærer og småbørnsfar til et liv præget af hjernetræthed og kognitive senfølger. Under sin rehabilitering opdagede han, hvordan kreative håndarbejdsaktiviteter kunne give ro i nervesystemet, stabilisere energiniveauet og skabe hjernevenlige pauser.

I denne 1,5 times workshop underviser Stefan deltagerne i BrainCrafts – en metode, hvor arbejdet med hænderne bruges til at skabe fokus, grounding og ro. Deltagerne får lov at prøve teknikkerne selv, bl.a. gennem hækling, som der er materialer til på stedet.

Workshoppen er for alle – både mænd og kvinder – og kræver ingen forudgående erfaring.

Indhold og aktiviteter

Kort introduktion: hjerneskade, hjernetræthed og hvorfor kroppen falder til ro, når hænderne arbejder

BrainCrafts i praksis: hvordan hækling, træarbejde, taktile materialer og gentagelser påvirker hjernens ro- og fokusfunktioner

Prøv-selv-øvelser: deltagerne lærer grundlæggende hækle-teknikker (materialer er til stede)

Energistyring: hvordan kreative mikropauser kan bruges til at regulere energiniveauet i løbet af dagen

Praktisk information

Varighed: 1,5 time, maksimalt antal deltagere: 8
Pris: Gratis i uge 11
Geografisk område: Horsens
Materialer: Hæklegrej og garn stilles til rådighed

Booking

✉ Send en mail til stefan@braincrafts.info for at høre mere eller booke workshoppen eller læs mere her: www.braincrafts.info

Find flere foredrag og workshops på Hjernesagens hjemmeside:
https://www.hjernesagen.dk/aktiviteter/hjerneugen/oplaegsholdere/