



Stress- og smertehåndteringsforløb via  
åndedræts træning, isbade og saunagus

København, efterår 2024



FAKS tilbyder et spændende gruppeforløb for smerteramte. Forløbet giver en personlig og guidet undervisning i stresshåndtering ved forskellige åndedrætsøvelser samt eksponering til kulde i koldt vand.

### Forløbet er for dig der

- Har haft smerter i mere end 3 måneder og søger viden og værktøjer til at håndtere hverdagen, livet og fremtiden igen.
- Er nydiagnosticeret med en længerevarende smerteproblematik eller sygdom.
- Har haft smerter i mange år uden at opleve fremgang, eller ønsker at få et nyt syn og måske nye værktøjer til din smertehåndtering.

### Hvad er inkluderet

- ♥ 4 undervisnings-sessioner (hver session varer ca. 3 timer) og 1 opsamlings-session med SaunaGus.
- ♥ Materiale kit med bla. guidede lydfile og personlige åndedrætsprotokoller.
- ♥ Personlig sparring med instruktør for at sikre, at man bruger teknikkerne optimalt.
- ♥ FAKS badekåbe og drikkedunk.
- ♥ Dan relationer i et trygt fællesskab.
- ♥ Der er inkluderet frugt og drikkevarer.

### Datoer og lokation

- Søndag d. 15. september, kl. 12-15
- Søndag d. 22. september, kl. 12-15
- Søndag d. 29. september, kl. 12-15
- Søndag d. 13. oktober, kl. 12-15
- Søndag d. 3. november, kl. 11-14

Alle sessioner foregår hos Sundhedshuset  
Innercise i deres lokaler (København SV)

### Priser og betingelser

- Normalpris er 3500 kr. - men da FAKS har modtaget finansiel støtte fra Københavns Kommune og Velliv foreningen, så kan vi tilbyde hele pakken til 350 kr. per deltager.
- Deltagelse forudsætter fuldgældigt medlemskab af FAKS.
- Man kan oprette medlemskab samtidig med tilmelding.

### Spørgsmål

Du er altid velkommen til at kontakte os via e-mail [faks@faks.dk](mailto:faks@faks.dk) eller ring til os på 51 92 63 41.

### Tilmelding

Tilmelding foregår online - blot følg QR koden

FAKS - Foreningen af kroniske smerteramte og pårørende glæder os til at byde velkommen til dette spændende forløb.

*"PRØV DET! Sjovt at konstatere, at man kan fokusere så meget på sin vejtrækning, vejrforhold og især i isbadene, at man faktisk kan glemme sine kroniske smerter og føle, at de bliver mindre. Det, jeg har lært af at deltage i kurset, er noget, jeg vil praktisere og fortsætte med fremover. Dette kursus er noget helt andet end alt det, jeg ellers i mit lange liv, har prøvet som smertelindring". (Karsten)*

*"Det har været 4 gode kursus dage, hvor jeg har lært og prøvet en masse nye ting. Med en god underviser og i selskab med søde og rare mennesker, som er i samme "smertebåd" som mig- meget givende. Fantastisk at prøve og sjovt at se, hvordan man kan sidde i badet længere og med ro på vejtrækningen-så fedt! Jeg vågner tit ved 3-4-5 tiden med uro, kvalme og smerter. I stedet for at ligge og blive frustreret over det starter jeg en vejtræknings guide og det gir' en dejlig ro, så jeg kan sove videre". (Fie)*