

OPPFØLGINGSPAKKE VED UTBRENTHET

Uke 1

Oppstartssamtale Eline

1 time

Uke 2

Oppfølging hos Eline

1 time

Uke 3

Kartlegging av din unike energi med Bergljot

1 time

Uke 4

Oppfølging hos Bergljot

1 time

Uke 5 og 6

Yoga og avspenning

1 t avspenning med Eline

1 t yoga med Bergljot

(2 timer pr uke)

Uke 7

Veien videre

1 time gratis oppfølgingsamtale for å
vurdere ønske og behov for veien videre.

Aarak Fysioterapi

er en privat klinikk i Oppdal, etablert høsten 2024 av fysioterapeut Eline Aarak. Klinikken har særlig interesse for sammenheng mellom psykisk og fysisk helse, hvordan levd liv setter seg i kroppen, og hvilke strategier man kan benytte for å få bedre helse, både fysisk og mentalt.

Bergljot Stør Yoga

ble etablert av Bergljot Stør i 2022. Interessen for yoga, og å dele sin kunnskap med andre, går helt tilbake til 2015. Bergljot bruker en kombinasjon av yoga, meditasjon, oppmerksomhetstrening og Human Design (kartleggingsverktøy) for å veilede deg på veien tilbake til deg selv.



Aarak Fysioterapi

Telefon: +47 92602958

E-post: post@aarakfysio.no

Nettside: www.aarakfysio.no

Berglys

E-post: berggyoga@gmail.com

Nettside: www.berglys.com

TID OG STED

Du finner oss hos Chill Oppdal i Aunevegen 6. Chill Oppdal er en inkluderende og inspirerende møteplass i Oppdal, som tilbyr blant annet yoga, meditasjon, fysioterapi, isbading og breathwork. Se mer om oss på www.chilloppdal.no

Tidspunkt: etter avtale

Varighet: 6 uker

Sted: Chill Oppdal, Aunevegen 6

Pris: 5200,- (8 timer à 650,-)

Gratis oppfølgingstime i uke 7

CHILL
Oppdal