

Sterk fysisk og sterk mentalt

-Sammenhengene mellom fysisk og psykisk helse

**«DET ORGANET SOM
PÅVIRKES MEST AV FYSISK
AKTIVITET ER HJERNEN»**

- DR. OLE PETTER
HJELLE,
HJERNEFORSKER OG
FORFATTER

**ET LETTBEINT OG
VITENSKAPELIG FOREDRAG
OM HVORDAN DU KAN
STYRKE DIN FYSISKE OG
PSYKISKE KAPASITET.**

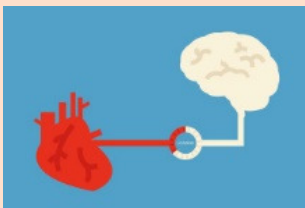


FOTO: [https://hnp-
blog.s3.amazonaws.com/2016/05/Srini-
s-mindheart-blog-300x200.jpg](https://hnp-blog.s3.amazonaws.com/2016/05/Srinis-mindheart-blog-300x200.jpg)

Kursinnhold

- Skillelinjen mellom hva som er fysisk og psykisk helse har gradvis blitt mer og mer flytende, men hvordan henger egentlig fysisk og psykisk helse sammen?
- Hvordan kan du øke din mentale yteevne best gjennom tilpasset trening?
- Stress – Forstå kroppens fysiske reaksjoner, og hvordan påvirke dem konstruktivt.

Læringsmål

- Kunnskap om noen av hjernens basale funksjoner når det kommer til dens yteevne
- Forstå noen sammenhenger mellom mentale og fysiske reaksjoner
- Nytt perspektiv på hvordan regelmessig trening gir kortvarig og langvarig effekter på psykisk helse

Varighet

1,5 timer

Målgruppe

Alle

Dato, sted og pris

Etter avtale

Velkommen til kurs!