

# Livsstilsförändring

På Katarinagården är förbättrad hälsa grunden och där ingår ridterapi, näringslära och Bowens systemteori som viktiga redskap. Vi hjälper dig att se dina beteendemönster i ett större sammanhang och att ersätta stressrelaterade beteenden till mer hållbara handlingar. Större kunskaper om släkt- och familjemönster ger dig insikter, motivation och verktyg att förändra din livshållning.

Vi har  
rehabiliteringsgrupper  
för ungdomar och  
vuxna.

## Ridterapi

Flera studier visar att terapeutiskt arbete med hästar hjälper mot fysiska och psykiska spänningar. Självkänsla förbättras, ångest minskar och möjligheter att ta kontroll över det egna livet ökar. Dessutom visar undersökningar att ridterapi ger bättre självbild och förmåga att kommunicera både med och utan ord.

## Kropp och näring

Våra celler får näringsbrist på grund av nutidens kosthållning. Det stressar kroppen både fysiskt och psykiskt. Hungern kan aldrig stillas utan rätt näring. Men kroppen luras lätt att längta efter raffinerat socker, färgämnen och smakförstärkare med mera.

Symtom som sömnproblem, inlärningssvårigheter, värk, yrsel, hjärtklappning, magbesvär och humörsvingningar är vanliga vid näringsbrist. Vår reaktion på det är densamma som när vi utsätts för livshotande fara.



## Bowens systemteori

Vi påverkas mer än vi tror av släkt och nära relationer. Vår historia avgör hur hög vår kroniska stress är. Genom att lära känna dina anfäder bättre, kan du lättare se vilka strategier som just du valt för att passa in. När vi tittar på dem med hjälp av Bowens teorier kan vi se våra invanda handlingsmönster och agera mer medvetet.

## Kommunikation

Förmågan att göra sig förstodd är grunden för att åstadkomma hållbar livsstilsförändring. Med hjälp av ord, bilder och metaforer lär du dig bygga lockande framtidsbilder. Viktiga familjemedlemmar bjuds in under programperioden för att förstärka din process. När stressen är hanterbar klarar vi lättare av att kommunicera.



## Personal

Socionomer, sjuksköterskor, präst, polis och pedagog, journalist och läkare.

## Litteraturltips:

”Therapeutic horseback riding” M Lessick, R Shinever, m fl  
”Konflikthantering: handbok för realister” L Brännlund  
”Family Therapy in Clinical Practice” M Bowen





Katarinagården ligger 3,5 mil från Vilhelmina tätort i riktning mot Storuman.

Här finns natursköna områden med öppna marker, skog och sjöar samt vandringsstigar och intressanta utflyktsmål som stimulerar till promenader. Miljön används i programmet som ett viktigt instrument i mindfulnesssträning och för fysisk och psykiskt återhämtning.



KATARINAGÅRDEN

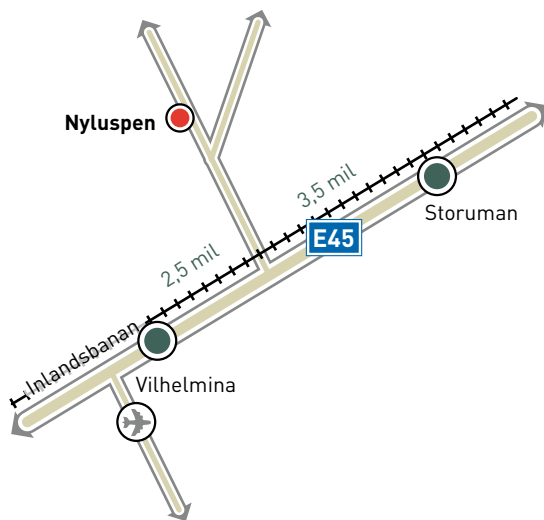
Katarina Paulson

Postadress: Nyluspen • 912 99 Vilhelmina

Tel: 0940-48 50 60

e-mail: [info@katarinagarden.se](mailto:info@katarinagarden.se)

hemsida: [www.katarinagarden.se](http://www.katarinagarden.se)



# KATARINAGÅRDENS PROGRAM FÖR BESTÅENDE *livsstilsförändring*

FÖR DIG SOM BEHÖVER REHABILITERING

