



## To stærke profiler går sammen for den mentale sundhed

Stressrådgiver og virksomhedskonsulent, Krestina Buus Jeppesen, og yoga- og mindfulnessinstruktør, Kari Bjerke, indgår nyt samarbejde om at udbyde kurser og arrangementer med det gode (arbejds)liv som omdrejningspunkt.

Formålet er at give deltagerne mulighed for at skabe et liv i balance, blive nærværende i dét, man foretager sig lige nu og her uanset om det er privat eller på arbejde, undgå stress, samt styrke evnen til at lytte til andre, og dermed indirekte at styrke samarbejdet.

”Stress, angst og depression fyldte i forvejen meget i vores samfund og coronakrisen har kun sat yderligere spot på, hvor vigtig den mentale sundhed er” udtaler Kari Bjerke. ”Man kan gøre utroligt meget ved at blive bevidst om egne tankemønstre, og hvor man selv lægger sit fokus og sin energi i løbet af sin dag,” supplerer Krestina.

De to sønderborgbaserede kvinder bringer vidt forskellige erfaringer ind i samarbejdet. Kari har praktiseret mindfulness i 19 år og undervist i 10 år - bl.a. i forløb med Sønderborgs borgmester, Erik Lauritzen, ProjectZero, på en række skoler og ikke mindst i private forløb med især stress- og angst- og depressionsramte. Pt. arbejder hun som mindfulness instruktør på Alsik Steigenberger Hotel & Spa, mens hun driver egen virksomhed ved siden af.

Krestina har en erhvervsmæssig baggrund og har ledelseserfaring fra både det private og offentlige, men hun har for længst lagt en høj månedsløn og SAS guldkort bag sig for at arbejde med noget langt mere meningsfuldt. De seneste 5 år, har hun været selvstændig med konsulent- og stressrådgivningsvirksomheden, MindMatter, hvor hun dels har 1:1 samtaler og dels virksomhedsforløb.

De to mødtes til et lokalt netværksarrangement og efter den første samtale stod det hurtigt klart for begge parter, at deres kompetencer supplerer hinanden rigtigt godt.

Samarbejdet mellem Kari og Krestina vil både byde på tilbud, der henvender sig til arbejdspladser og til private. Første arrangement gennemføres for private søndag d. 6. juni, hvor deltagerne inviteres til en dag med tid til refleksion over, hvad man ønsker at tage med sig fra nedlukningstiden. Samtidig får man øvelser i og værktøjer til at værne om sit eget overskud, når hamsterhjulene igen kører på fuldt tryk. Arrangementet afholdes i det nyrenoverede Als Kloster.

For yderligere information kontakt:

Krestina: 2064 5197

Kari: 4030 1442