



# Resilience Boot Camp

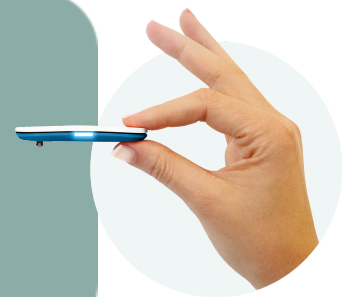
Välkommen som team till en spännande online-kurs!

Vårt mentala välbefinnande påverkas dramatiskt av nervsystemets tillstånd, eller resiliens som det lite finare heter. Rooftop Resilience Boot Camp är en onlinekurs för team där ni lär er de verktyg som behövs för hög resiliens och ett lugnt nervsystem. Ni kommer särskilt lära er om andning, meditation och biofeedback. Kursen passar alla, mjukisar som är vana vid tända ljus och att sitta i lotusställning, de som snarare gillar att springa i spåret eller gå på gymmet, eller för den delen de som inte känner sig som någon av dessa typer utan bara vill hitta enkla metoder för mentalt välmående.

Det här är ingen lyckokurs 😊 Vi brottas alla med saker i livet. Det vi kan garantera är en kick i deltagarnas välbefinnande och en stark grund för dem att återkomma till i resten av sina liv.

## Key Take-away

Mentalt välbefinnande skapas av nervsystemet och nervsystemet kan påverkas. Det kräver övning men när man lärt sig har man en stark grund för välbefinnande som inte bygger på tidskrävande träningsupplägg.



Rooftop Resilience Boot Camp löper över två månader



## Kursledning

Allt ni lär er har grund i forskningen. Träffarna hålls av Anders Tjernvik, docent i fysiologisk mätteknik. Anders grundade Rooftop Resilience och har sedan 2013 lett utvecklingen av Linkuras mätare och verktyg som ligger till grund i kursen. Anders brinner för visionen om mentalt välbefinnande via kunskap om kroppen och sätt att påverka den.



## Vad får ni?

Deltagarna får Rooftops mätare hemskickad med posten innan kursstart och en inbjudan till första träffen. Vid varje lektion beskrivs ett nyckelmoment som deltagarna sedan övar på individuellt fram till nästa lektion med stöd av live Q&A. Kursen avslutas med en liveträff.

### I kursen lär ni er

- Fysiologin bakom resiliens och välbefinnande
- Metoder att skapa lugn och höja sin resiliens
- Hur man kan mäta och följa sitt välbefinnande

### Verktygen som ni kommer använda

- Realtidsövningar med mätaren (biofeedback)
- Andnings- och meditationsövningar
- Mätning av välbefinnande i appen



## Pris

### Rooftop Resilience Boot Camp

**2 500 SEK per deltagare**

Kursen ges för grupper om minst fem deltagare. Priset bygger på att deltagarna lånar mätaren under kursen varefter de returnerar den till Rooftop i medföljande returkuvert. Deltagare som vill fortsätta med de lite mer avancerade övningarna efter kursen kan köpa och behålla sin mätare för 1 500 kr. Alla priser är inklusive moms.

## Mer information

För beställning eller mer information om kursen kontakta: [rooftopresilience@gmail.com](mailto:rooftopresilience@gmail.com)

