

Træn dig ud af stress og depression

Alt for mange danskere lider desværre af stress og depression. Vejen til igen at finde roen og glæden er for de fleste at få støtte fra psykologer, stresscoaches og andre behandlere af sindet, men det kan også være en rigtig god hjælp at kende en række fysiske øvelser, der speeder processen mod et bedre liv op. Og netop sådanne øvelser har idrætslærer og pædagog Sanne Simmelsgaard udviklet og præsenterer i en ny bog, der er rigt illustreret og indeholder en afspændings-cd.

I 2004 og 2005 fik idrætslærer og pædagog Sanne Simmelsgaard en depression efter en periode med stress. Med hjælp fra en tankefelt/psykoterapeut fandt hun ind til de dybereliggende årsager til sindets nedbrud, men det var først, da hun begyndte på nogle pilatesøvelser og lærte at bruge åndedrættet i kombination med øvelserne, at hun for alvor fik sin krop med i helbredelsen og følte sig på vej mod bedre tider. Siden da har Sanne Simmelsgaard udviklet et unikt træningsprogram rettet mod netop stress- og depressionsramte, et program hun nu præsenterer i bogen *Den levende krop*, som udkommer på Skriveforlaget den 8. december.

”De fleste, som gennemgår træningsprogrammet på mit institut Personlig Pilates & Fitness, oplever på egen krop, hvordan de fysiske øvelser i kombination med åndedrættet er en god begyndelse til at hjælpe med at finde ro i kroppen såvel som i sindet. At lære at trække vejret dybt og roligt ved hjælp af mellemgulvet er en vigtig detalje, mange overser i helbredelsen af stress og depression,” fortæller Sanne Simmelsgaard, der ud over at være idrætslærer og pædagog også er uddannet pilatesinstruktør samt foredragsholder om emnet stress, depression og træning.

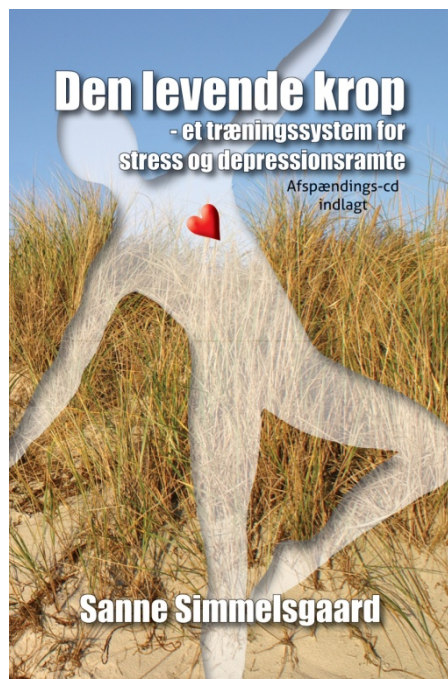
Ærlig snak om egen depression

Bogen *Den levende krop* er ikke blot Sanne Simmelsgaards bud på virksomme træningsøvelser. Den inkluderer en afspændings-cd med musik og guide til at afspænde krop og vejrtrækning, og så er den i øvrigt rigt illustreret med billeder af, hvordan øvelserne gennemføres. Derudover fortæller Sanne Simmelsgaard i bogens første del ærligt om sin egen depression og vejen tilbage til ro i krop og sind.

”Jeg ønsker at komme hele vejen rundt med *Den levende krop*. Umiddelbart henvender den sig til alle, der lider af stress eller depression, har haft det eller føler, de er ved at få det, men øvelserne er også velegnede til gigtramte og folk med ryg- eller nakkeproblemer. Du møder desuden testpersoner, som har fået det bedre efter at have prøvet programmet ti gange. Dem – og så mig selv – er de bedste eksempler på, at det er muligt at få et nyt og bedre liv,” siger Sanne Simmelsgaard.

Sanne Simmelsgaard giver gerne interview. Kontakt via 22 51 87 77 eller personligpilates@gmail.com.

Titel: Den levende krop
Forfatter: Sanne Simmelsgaard
Pris: 199 kroner
ISBN: 978-87-92573-76-6
Ekstra: Afspændings-cd indlagt
Udgivelsesdato: 8. december 2011
Kan købes hos: Alle landets boghandlere, diverse netboghandlere og www.skriveforlaget.dk



Denne pressemeddelelse samt forsiden af *Den levende krop* kan hentes i elektronisk form på www.skriveforlaget.dk under Presserum.