

Lehman & Partners følger Sundhedsministeriets anbefalinger i relation til smittespredning af COVID-19.



## Find vej

Grevinde Danners Palæ  
Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

**Med bil:** Der er mulighed for gratis parkering på området.

**Med bus:** Linje 40E samt 388 kører til henholdsvis Skodsborg station samt Skodsborg kurhotel.

**Med tog:** Tag kystbanen, og stå af på Skodsborg station. Herfra er der ca. 500 m. til vores lokaler.

## Lehman & Partners ApS

Lehman & Partners har mere end 14 års erfaring i markedet og er specialiserede i stress, angst og lettere depressionsforløb for kommuner, private og offentlige virksomheder samt privatpersoner. Endvidere tilbyder vi uddannelsesforløb og afholder kurser i søvnoptimering, kommunikation, ledelse, konflikthåndtering, karriererådgivning og balanceret livsstil i et tværfagligt team, som består af psykologer, psykoterapeuter, søvneksperter, fysioterapeuter, erhvervsfolk og fagspecialister.



For yderligere information kontakt:

Helle Lehman  
Tlf. 2010 0526  
Mail: [helle@lehman-partners.dk](mailto:helle@lehman-partners.dk)



**Lehman  
Partners**

*Hjælper dig med at finde fodfæste*

**Skodsborg:** Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

**Aabenraa:** Michael Jepsens Plads 1-3, 4. sal, 6200 Aabenraa

[www.lehman-partners.dk](http://www.lehman-partners.dk)

# ANGST OG DEPRESSION

Et tilbud til dig  
som er ramt af  
angst og depression



**Lehman  
Partners**

*Hjælper dig med at finde fodfæste*

## Angst og lettere depression

Er et tilbud til dig, som er ramt af angst og/eller lettere depression, og som har behov for at blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, der vil støtte dig i processen på din vej tilbage til arbejdsmarkedet. Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker i ubalance.

## Formål med forløbet

Forløbet har som formål at give dig øget livskvalitet, og en varig og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet. Dette ved at give dig indsigt og viden om angst og depression, og give dig reelle handlemuligheder.

## Angst og depressions forløbet består af 4 elementer

- Du inviteres til en indledende samtale
- Undervisning
- Fysisk træning & afspænding
- 3 individuelle coach-samtaler

Der vil være max 12 deltagere på holdet.

## Forløb

Du vil blive tilknyttet holdet i et 6 ugers forløb.

## Tid

**Mandag** 10.30-12.00: Hold-undervisning  
12.00-13.00: Pause  
13.00-14.30: Afspænding (yoga, mindfulness, vejtrækning)

**Torsdag** 13.00-14.00 Fysisk træning (husk træningstøj)

**Bemærk** Individuelle coach-samtaler aftales separat.

## Afbud

Afbud meldes til din coach eller på email: [mia@lehman-partners.dk](mailto:mia@lehman-partners.dk)

## De perfekte rammer

Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

