



# Komplementära metoder

---

Beroende kbt öppenvård





# Schema dag 1.

## **K1. 12.30-17.00**

- 12.30-13.30: Introduktion; Intensiv Integrerad Beroendevård; Biologiska Mekanismer
- 14.00-15.00: Tai Chi-uppvärmning, Andning, Hållning
- 15.30-16.30: Avslappning, Akupunktur
- 16.30-17.00: Avslutning Diskussion

# Schema dag 2.

## **K1. 10.00-17.00**

- 10.00-11.00 Yoga
- 11.30-12.30 Teori och Patientfall
- 13.30-14.30 Balans och Styrkeövningar
- 15.00-16.00 Rygg
- 16.15-17.00 Diskussion och Uppgifter Till Dag 3

# Schema dag 3.

## **K1. 10.00-16.00**

- 10.00-11.30 Studentklasser: 20 Min: Uppvärmning, Andning, Balans; 20 Min: Styrka, Balans; 20 Min: Rygg, Avslappning
- 11.30-12.30 Diskussion, Teori, Patientfall
- 13.30-15.00 Studentklasser: 20 Min: Uppvärmning, Andning, Balans; 20 Min: Styrka, Balans; 20 Min: Rygg, Avslappning
- 15.00-16.00 Diskussion, Utvärdering, Reflektioner