

Personlig Kropsterapi Online



HVORFOR VÆLGE ET ONLINE FORLØB?

Der kan være flere årsager til at online kropsterapi lønner sig. Måske du vil spare tid eller er udfordret af angst når du forlader hjemmet.

Med online kropsterapi vil du opleve at når du udfører de kropslige øvelser i dit eget hjem, er de nemmere at gøre en del af dagligdagen.

HVAD ER FORDELENE VED ET KROPSTERAPEUTISK FORLØB?

Et personligt forløb giver dig mulighed for at komme bag om årsager til f.eks. stress eller angst og få kropslige teknikker til at slippe dem, så du kan få livsglæde og ro tilbage.

Ved at der både er fokus på den psykoterapeutiske samtale og den kropsterapeutiske tilgang, får du redskaber til at komme fra hovedet ned i kroppen.

FORDELENE VED DET ER AT DU KAN:

- ♥ Få unikke kropsøvelser til at håndtere stress og angst i dagligdagen.
- ♥ Slippe symptomer så som tankemylder, uro og hjertebanken.
- ♥ Forstå dine kropssignaler bedre og derved bruge dem til din fordel.
- ♥ Få psykoterapeutisk samtale til at slippe netop din stress og angst.
- ♥ Lære at kommunikere bedre med dine nærmeste om din situation.
- ♥ Skabe bæredygtig ro i nervesystemet og sindet.

SÅDAN SKABER VI KROPSLIGT NÆRVÆR

Når du har booket en fokussamtale, er det min opgave at finde ind til dine behov. Måske har du svært ved at finde overblik – eller føler en opgivenhed inde i.

Det taler vi om sammen og lægger en plan for at nå dine mål eller ønsker.

I hele forløbet arbejder vi med balancen mellem kroppen og sindet. Det sker gennem en særlig kombination af fysioterapi og psykoterapi, hvor vi løsner op for både fysiske og psykiske spændinger, der bor i dig.

Undervejs vil du også få hjemmeopgaver. Det er små øvelser i vejtrækning, yoga eller bevægelse, som styrker din forandring, beroliger sindet og lærer din underbevidsthed og krop at åbne op for mere livsglæde.

Når dit forløb slutter, tager vi en opfølgende samtale. Her taler vi om, hvordan du kan holde fast i den gode selvfølelse – og hvad du kan tage med dig af hjemmeøvelser, støttetanker og kærlighed til din krop.

HVOR MEGET TID SKAL JEG BRUGE?

Selve forløbet er bygget op så man over en periode på 6-8 uger har 6 online sessioner á 30-60 minutter:



1 Gratis fokussamtale á 30 minutter.

1 Kropsterapeutisk undersøgelse.

3 Kropsterapeutiske behandlinger.

1 Opfølgende samtale inkl. flere redskaber & hjemmeøvelser.

- Du kan selv booke tiderne online så de passer i dit skema.

KRÆVER DET NOGEN TEKNISK KUNNEN?

Når vi arbejder med kropsterapi online, skal du have afprøvet teknikken på forhånd.

På den måde er jeg sikker på at se hvad der sker i din krop, din mimik og vi kan lave øvelserne sammen. Du skal bruge en stor skærm og have adgang til zoom.

Det er vigtigt at have styr på teknikken på forhånd, så vi ikke skal bruge tid på det i sessionen. Det kræver lidt tid, men er det kan lade sig gøre. Husk du slipper for transporten frem og tilbage til min klinik 😊

HVORFOR SKAL DU VÆLGE MIG?

Jeg har været Autoriseret fysioterapeut i mere end 20 år og har hjulpet mange med stress og angst – både i min egen klinik og i psykiatrien. Under corona pandemien blev det nødvendigt at arbejde med online kropsterapi og derfor ved jeg hvad som virker og har set det i praksis.

Som Psykoterapeut ved jeg hvad samtale kan gøre og ikke gøre. Og gennem mine uddannelser som både Aut. Fysioterapeut og Kropsorienteret Psykoterapeut (MPF) ved jeg hvor vigtig kroppen er i behandling af stress og angst/uro/ubalance i krop og sind.



ER DU STADIG I TVIVL?

Er du i tvivl om online kropsterapi er noget for dig, er du velkommen til at booke en gratis fokussamtale og stille de spørgsmål du har på hjerte ♥

Du kan **BOOKE HER**

Prisen på et online kropsterapi forløb kan betales i 2 rater

KR. 3950,-

