

# At inddrage den kloge krop

## Workshop

### Workshop hvor du i 2 dage kan få erfaring med at inddrage klientens krop i din psykoterapeutiske praksis

**I workshoppen vil vi arbejde med teori om og erfaring med kroppens ressourcer og viden, og hvordan kroppen kan lede os på vej til sammenhæng og styrke**

Vores krop er ofte klogere end vores hoved, derfor kan vi få kontakt til nye sider og ressourcer via kroppen. Kroppen ved, hvad det "virkelig" handler om. Den kan vise os vej og skabe sammenhæng mellem tanker, forestillinger, sansninger og følelser. Det er også via kroppen, at vi kan regulere nervesystemet. Det kan være nødvendigt for at kunne arbejde med smertefulde eller skræmmende oplevelser og tilstande. Ressourcer i kroppen bruges til at balancere, rumme, formindske eller måske endda opløse de smertefulde tilstande i krop og sind.

Hovedvægten vil være på **Ressourcependulet**, en metode jeg har udviklet med kraftig inspiration fra Peter Levine. Metoden bliver demonstreret, og du vil få rig mulighed for at træne den. Vi vil også kort komme ind på forskellige andre øvelser og tips, som inddrager kroppen i det psykoterapeutiske arbejde.

For at vi kan træne, skal du være villig til både at tage terapeut og klientrollen.

Min tilgang er neuroaffektiv, og der vil være teori omkring nervesystemet, vagusnerven, hukommelsen og traumer. Hovedfokus vil være på praktisk træning med erfaringsopsamling og dialog.

### Målgruppe

Workshoppen henvender sig til psykoterapeuter, psykologer og 3-4 års studerende.



# At inddrage den kloge krop

## Workshop

### Tid og Sted:

**Sted:** Ro's Sundhedshus, Byleddet 12 i Roskilde

15 min. gang fra Roskilde station.

Parkering lige foran døren.

**Tid:** 13-14 maj 2025 fra kl. 9-16 begge dage inkl. en times frokost.

Der er køleskab, men også tid til caféer i gåafstand på Ro's torv

**Deltagere:** min. 6 og max. 12 deltagere.

**Pris:** Prisen for de 2 dage er 2.400 kr. Early Bird pris 2.000 kr. inden 1. april.

Prisen er incl. Kaffe, the og snacks.

**Tilmelding:** Send en mail til [terapeut@oreskov.dk](mailto:terapeut@oreskov.dk) med Workshopnavn, dit navn og telefonnr.

Indbetal depositum på 1.000 kr. til konto 2280 6898 340 307 i Nordea med angivelse af dit navn.

Restbeløbet på 1.000 / 1.400 kr. opkræves inden kursusstart.

**Tilmelding er bindende fra 25. april 2025**

