

BodySense - psykosomatisk integrering

- En behandlingsform som leder till djup avslappning på cellnivå. Kroppens självläkning aktiveras och skapar förutsättningar för att reparera och lösa även gamla problem och skador.
- Terapeutiska samtal för att komma till klarhet om grunden till problemet. I en trygg öppen atmosfär föds förtroende och möjlighet till att finna nya vägar.
- Kreativa, mentala arbetssätt för att förstå psykets inre värld, attityder och beteenden, samt kunna förändra livets inriktning och bli mer hälsosamt.
- Skapa tillgång till resurser, samt hjälper att utveckla en djupare självkännet och förbättra livskvaliten.
- En kostnadseffektiv behandlingsmetod/process för personligt utveckling som anpassas individuellt efter aktuella behov.
- Har även kallats för "personlig effektivitetsträning". Klienter upplever oväntade och mycket gynnsamma förändringar i vardags- och yrkesliv.
- Har inga kända negativa biverkningar.

BodySense METODIKEN



Ny utbildning inom psykosomatisk integrering och traumaterapi

1

Introduktion

24 - 26 jan 2020

Presentation av metodens verktyg och möjligheter.

Kroppen glömmar aldrig – om konsten att lyssna ..
Beröringens betydelse som verktyg, informationskälla samt "igång- sättare" för kroppens självläkande förmåga. Kroppsläsning som synliggör problemresursområdena, vägvisande för behandlingens upplägg

Helgens fokus läggs på somatiseringar i axlar, vaderna och knäled.

2

Beröringspedagogik

13 - 15 mars 2020

Terapeutiska beröringsformer och strategier. Beröringsdialog

Pendulering som en av basstrategier i en upplösande helhetsbehandling. Vi visar "vagnings"- pulstekniker. Helgens fokus läggs på arbete med armar och ben, bröstorg och andning. Kroppens anknätningsbeteende och kommunikation.

Mikrorörelse- teknik under behandling och som verktyg för egenterapi.

3

Traumaarbete

17 - 19 april 2020

Om kroppsminne och hur icke avslutade rörelser påverkar anatomisk struktur och funktion. Tekniker som hjälpa återskapa fysisk integritet.

Arbete med "boundary ruptures" ökar medvetenhet om- och stabiliserar kränkta gränser.

Helgens somatiskt fokus läggs på arbete med kraniet, nacken och ansikte samt diafragman. Vi kommer utforska ledernas kommunikationssystem och använder oss av dess beteende för att komma i djupare kontakt med nervsystemet

Feedback - tillfälle att ge korta behandlingar till BodySense terapeuter som återkopplar sina intryck och upplevelser till dig så du kan justera din teknik.

4

Att minnas igen

5 - 7 juni 2020

Sammankoppling av metodens olika verktyg till en integrativ helhetsbehandling.

Vi tränar på att hitta och följa "den röda tråden" även i komplexa åkommor och utformar ett passande behandlingsupplägg. Helgens somatiskt fokus handlar om muskeln iliopsoas, budbäraren från det förflutna och bron mellan känslor och kroppsupplevelser.

Feedback - tillfälle att ge korta behandlingar till BodySense terapeuter som återkopplar sina intryck och upplevelser till dig så du kan justera din teknik.

Kursfakta

Kursen är "hands on" från första dagen och förmedlar metoden på ett direkt och upplevelsebaserat sätt. Teknikerna är relativt enkla att ta till sig och det behövs få studier eller teoretisk arbete mellan kurserna.

Den används gärna som del i den egna personliga utveckling. Du får en bra grundkunskap inom metoden som du sedan kan använda i olika livssituationer. Är du verksam som terapeut kan metoden enkelt integreras i olika behandlingsupplägg.

Plats: BodySense Kliniken, Lindhagensgatan 53, Kungsholmen, Stockholm. Övernattningmöjlighet i kurslokal till självkostnadspris 150,- finns.

Tider: Fre & lör 9.30 - 17.00 söndag 9.30 - 16.00 Lunchrast är mellan 13-14
Kursavgift: 3.000 kr exkl moms per modul

Info och anmälan: mail@bodysense.se eller ring 070-453 51 28
För att reservera din plats sätt in kurspris på BodySense plusgirot 42 72 95-1



Kusledare: Andreas Lindermann

Andreas är grundaren, behandlare och utbildar i BodySense-metodiken. Med 30 års erfarenhet av terapeutiskt arbete är Andreas utbildad och specialiserad inom områden trauma, kroppspsykoterapi - psykosomatik, utmattningsdepression, syndrom relaterad till graviditet och förlossning samt PTSD.

Vill du veta mer om utbildningen kontakta oss gärna för ett personligt samtal.

5

Tillbaka till helhet

21 - 23 aug 2020

Arbete med ögonposition- rörelse, en teknik för diagnostik samt integration av dissocierade minnen.

Helgens somatiskt fokus läggs på ryggen- stöttepelare och kommunikations- kanal samt benstommen och kroppens sidor. "Deep tissue" behandling för att nå djupliggande strukturer och organ.

Feedback - tillfälle att ge korta behandlingar till BodySense terapeuter som återkopplar sina intryck och upplevelser till dig så du kan justera din teknik.

6

Integrering

9 - 11 okt 2020

Timeline - activation & integration hjälper hjärnan att hitta, separera och integrera kollapsade minnen från traumatiska händelser. Processen leder till en mer transparent minnesbild som kan integreras naturligt i den fysiska kroppen.

Helgens somatiskt fokus läggs på "unwinding the spine"- samt ryggbehandlingar liggande på sidan. Sammanfattning och repetition av olika behandlingsstrategier.

Feedback - tillfälle att ge korta behandlingar till BodySense terapeuter som återkopplar sina intryck och upplevelser till dig så du kan justera din teknik.