

BodySense

Psykosomatisk integrering



Introduktionskurs med grundaren Andreas Lindermann

BodySense är en modern och effektiv behandlingsmetod som främst riktar sig till människor med besvär som orsakas av fysiska, emotionella eller psykosomatiska problem.

Kursen är öppet för alla som vill lära sig mer om hur man kan aktivera och använda människans självläkande förmåga och som är nyfiken på att förbättra sin egen hälsa och relationer.

Under denna helg visar vi hur du med bla beröringens hjälp kan få en bättre kontakt med din kropp och börja förstå samband mellan aktuella problem och händelser i textbarndomen.

Våra liv och kroppar formas och förändras dagligen av det vi upplever och utsätts för. Oftast läker fysiska och känslomässiga sår av sig själv, dock inte alltid. När det väl blir för mycket att hantera kan våra system låsa sig och ge upphov till kroniska förändringar och besvär.

Med BodySensens hjälp ökar medvetenhet om det som finns kvar och behöver lösas upp så vi kan återta vår hälsa, livsglädje och fulla potential.

Under denna helg kommer du bla att lära dig: Grunden i den inkännande och respektfulla beröring, självreglering av nervsystemet när det blir för mycket belastning, verktyg för att motverka stress och ångest samt att kunna bemöta olika problem på rätt sätt.

Utöver de övningar deltagarna gör kommer det ges utrymme till dina personliga frågor. Under kursen visa vi en rad demonstrationsbehandlingar.

En del övningar utförs på massagebänk med kläderna på. Tar gärna med mjuka kläder och anteckningsblock. Lunchrast är mellan 13-14, du kan ta med egen mat eller så finns det ett flertal matställen i området.

Har du frågor eller funderingar, är du välkommen att ringa till Andreas på 070-453 51 28. Mer info om BodySense, kurser och utövare hitta du på www.bodysense.se

Plats: BodySense Kliniken, Lindhagensgatan 53, Kungsholmen Stockholm
OBS ingång på husets baksida via holmiaparken

Tider: 24 - 26 januari 2020 Fre/Lör 9.30 - 17.00 söndag 9.30 - 16.00

Kursavgift: 3.000 kr

Helgen är samtidigt start till utbildning i BodySense metoden. Känner du efter intro kursen att du vill fortsätta är du välkommen till Modul 2 i mars.

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

