



Terapeutisk Sensitiv, Traume Yoga

Kom med på et magisk forløb i træning for hele kroppen og psyken

Er du i kontakt med din egen krop? Gemmer den på gamle fortællinger, som den har brug for at slippe? Hvad er årsagen til, at din krop eller dit sind "larmer"? Oplever du ubehag, fysiske smerter og tilbageholdenhed, for eksempel når du skal udtrykke dig?

Forløbet indeholder:

- 3 fantastiske sæt værktøjer: yoga, METAsundhed og psykoterapi
- 5 x 2,6 mandags undervisningslekt.
- Teknikker til eget brug

Du lærer at:

- forstå sammenhængen mellem de fysiske, mentale og følelsesmæssige udfordringer.
- forstå, hvilke følelser, der relaterer sig til hvilke kropsdele.
- forstå, hvordan følelserne kommer frem gennem bevægelse og åndedræt.
- sætte ord på dine følelser.

Praktisk information

Målgruppe: Begyndere og letøvede

Underviser: Terapeut Jette K. Mortensen
META Health Master & Coach

Sted: Industriparken 7, Valsgård, Hobro

Dato: 28/4 + 12/5 + 19/5 + 2/6 + 16/6

Tid: kl. 16.15 - 18.15

Pris kr. 1.500

Få ro i sindet, fred i hjertet og lethed i kroppen via:

YOGA · METASUNDHED · PSYKOSOMATIK

Giv dit nervesystem en velfortjent pause, mærk kroppen, og find indre ro ved at tænde dit indre lys, og lær at fastholde din balance.

Du kan bruge denne træning til at:

- lære komme fra hovedet ned i kroppen.
- lære at sanse din krop.
- forstå og samarbejde med kroppen.
- opnå healing.
- få kendskab til din krop, dine følelser og den forbindelse, som begge dele har til dit åndedræt.
- frisætte din fastlåste energi i kroppen.
- bringe kroppen i indre ro og balance.
- få krop, sind og sjæl til at samarbejde.
- bringe fred mellem krop, sind og sjæl.
- lære dig at hvile i dig selv.

**Kontakt Tanke-feltet
for spørgsmål og
interesse.**



**Certificeret Life coach
Jette K. Mortensen**