

Kursfakta 2012

Utbildningen är på 2 år. Första året (steg I) är öppet för alla och används ofta som ett intensivt led i den egna personliga utvecklingen. Du får en bra grundkunskap inom metoden som du sedan kan använda för att bemöta fysiska och psykiska utmaningar i olika livssituationer. Andra året (steg II) fokuserar på den terapeutiska utbildningen och är öppen för elever som har genomgått år 1 och kvalificerat sig för år 2. Kurserna hålls i Stockholm och kostar 18.000 kr per år inkl. moms. Delbetalning kan ordnas. Övernattningsmöjlighet i kurslokalen till ett självkostnadspris av 100 kr per natt. Vill du veta mer kontakta oss gärna för ett personligt samtal. Utförligare kursinformation samt kursplan finns på hemsidan eller kan skickas hem till dig.

OBS! Om du betalar anmälningsavgiften på 3.000 kr innan den 28/12, får du 10% rabatt på utbildningspriset



Huvudlärare är Andreas Lindermann som är verksam inom området friskvård/personlig utveckling sedan 20 år. Andreas är känd för sitt humoristiska och lättsamma sätt att undervisa och även för sin förmåga att hitta kreativa lösningar på komplicerade frågeställningar.

Fler medlemmar i skolans lärarteam är Annika Santoshi Pörner och Karin Bjärnesand som kommer att undervisa inom sina olika specialområden.

BODYSSENSE - Skolan för psykosomatisk beröringsterapi hitta du på Fridhemsgatan 41, 112 46 Stockholm. För information ring till 08-650 2674 eller skriv till: mail@bodysense.se Pg: 42 72 95-1 www.bodysense.se

BodySense - psykosomatisk beröringsterapi

- ❑ En taktill behandling som leder till djupavslappning på cellnivå. Kroppens självläkande förmåga 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. Att vid behov förändra livets inriktning till att bli mer hälsosamt.
- ❑ Hjälper att utveckla självkänsla, livskvalité och tilltro till dina egna resurser
- ❑ En kostnadseffektiv behandlingsmetod/process för personlig utveckling som anpassas individuellt efter just dina behov
- ❑ Har även kallats för "personlig effektivitetsträning". Klienter upplever ofta oväntade men gynnsamma förändringar i vardags och yrkesliv.
- ❑ Har inga kända negativa biverkningar

BodySense METODIKEN



Utbildning som berör

läker och förändrar

Vill du satsa 9 månader
på dig själv och din
utveckling?

Leva ett medvetet liv,
ta hand om dina relationer
och skapa grunden till ett
spännande yrke?

BodySense METODIKEN

1

Introduktion & Inspirationshelg i BodySense

3-5 februari 2012

Under denna helg kommer vi att presentera BodySense, en spännande och utvecklande terapiform. Det vi tänker, hur vi lever och vår historia påverkar vår kropp och kan skapa spänning och problem såväl fysiskt som känslomässigt. Med hjälp av en mjuk, terapeutisk beröring i kroppsbehandlingen kan du få kontakt med dina begränsningar, läka dem och återfinna hälsa och livsglädje. Vi visar metoder för att bli friskare, starkare och mer i balans. Du får såväl ta emot som ge flera behandlingar.

2

Kroppens språk och beröringens magi

16-18 mars 2012

Lär dig tolka ditt och andras kroppsspråk! Hur vi rör oss, vår hållning och utstrålning berättar det mesta om oss och våra liv. Det är förbluffande hur mycket vi kan veta om någon annan utan att vi känner varandra! Vi kommer också att se på vad som ligger bakom fysiska problem. Orsaken kan ofta vara av känslomässig natur. Vår kropp "gömmar undan" jobbiga erfarenheter för att vi ska slippa lida. Med hjälp av den mjuka inkännande beröringen i kroppsbehandlingen skapar vi den trygghet som behövs för att väcka den självläkande förmågan.

3

Självkänsla med frihet i andning och bröstorg

27-29 april 2012

Uppskattar du dig själv? Sätter du andras behov före dina? Kan du sätta gränser? Vill du kunna leva och agera utifrån en känsla av egenvärde? Vi tror ofta att vi är våra känslor, att vi är våra problem och hamnar då lätt i förvirring. I själva verket är vår sanna natur den som betraktar, den som ser och noterar. I det läget har vi större valmöjlighet och överblick, liksom kontakt med den inre visdomen. Vi hjälper kroppen att släppa de blockeringar som finns framför allt i mittsektionen och hjälper bröstkorgen och andningen att bli fri. Vi lär ut mentala redskap enligt NLP för förändring och växande.

4

En helg för nacken, axlarna och armarna

15-17 juni 2012

I dessa områden lagrar många av oss stress, frustration och smärta. Du får lära dig och prova flera sätt att arbeta med detta. Goda resultat nås bl a vid whiplashskada. Målet är att både förstå vad du lagrat i kroppen och att kunna släppa de spänningar du håller. Att kunna slappna av och tillåta nacken att bli mjuk, axlarna följsamma och armarna pendlande och fria att såväl ge som ta emot! När du lärt dig detta, kan du också hjälpa andra. Du får lära dig mentala träningsredskap för att prestationskrav ska släppa och omprogrammeras till en sund vetskap om din egen kapacitet.

5

Att frigöra höftområdet samt vår personliga kraft

17-19 augusti 2012

Mycket av vår kraft som man och kvinna ligger gömd i bäckenområdet. Här kommer vi varsamt att hjälpa kroppen att släppa missförstånd och begränsande attityder samt stärka den egna energin. Vi arbetar med att läka det som behöver läkas så att höfterna kan röra sig fritt. Våra ben tar oss framåt. Hur fria är dina bens rörelser? Hur långa steg tar du? Sätter du fötterna rakt fram eller mer åt sidorna? Har du haft skador? Allt detta har betydelse och vi kommer även att tala om den symboliska meningen.

6

Om ryggen - stötspelare och kommunikationskanal

19-21 oktober 2012

De flesta människor har någon gång i livet haft ont i ryggen. Ryggvärk är orsaken till ett stort antal sjukskrivningar i Sverige. Konventionellt finns det inte mycket hjälp men kan vi uppfatta kroppens eget recept och orsaken bakom, finns läkning inom räckhåll. Vi har en otrolig förmåga till självläkning och i BodySense lyssnar vi till exper-ten, dvs den som har problemet. Där finns också lösningen. Vi lär ut ett flertal sätt att arbeta med ryggproblem. Med hjälp av mentala tekniker som t ex visualiseringar kommer vi bl a att bearbeta teman som stöd, auktoritet och tilltro till den egna förmågan.