



Traumer og PTSD er ikke en livstidsdom.

Foredrag på Gothenborg Gods

Mange siger at traumer og PTSD er noget du skal leve med resten af livet, men får du den rette behandling, kan du lære at leve et liv uden at være i alarm.

Mange har opgivet og lært at leve med deres fysiske/psykiske symptomer.

Jeg behandler med en metode der kaldes Somatic Experiencing, som har gode resultater i at forløse chok og traumer, så kroppen igen kan bevæge sig frit.

Jeg vil i foredraget bruge mig selv og min personlige historie om hvordan mine traumer har været med til at gøre mig stærk og jeg i dag kan leve et mere trygt og mindre stresset liv.

Aften vil indeholde følgende:

- Hvad er traumer og PTSD
- Demo af behandlingen SE
- Konkrete øvelser, du selv kan anvende, når du føler dig overvældet, der kan hjælpe med at skabe ro og balance i din krop
- Tid til spørgsmål og dialog, omkring hvad du har brug for at vide og spørge ind til.

Det er et personlig og fagligt foredrag der gir dig indsigt og forståelse i hvad traumer er og hvordan du bedre kan forstå din egen krops signaler samt hvordan du kan hjælpe din krop til at blive tryk igen.

Du vil se mig arbejde direkte med SE behandling, hvor jeg vil forklare hvad der sker undervejs.

Det hele afrundes med konkrete øvelser du selv kan anvende, når du får behov for det.

Har du lyst til at høre mere, så mød op og få en god oplevelse med kroppens visdom i fokus, i de skønne omgivelser på Gothenborg Gods.

Du kan læse mere om mig og metoden på www.better-flow.dk

Tilmelding via Gothenborg Gods

Glæder mig til at se dig