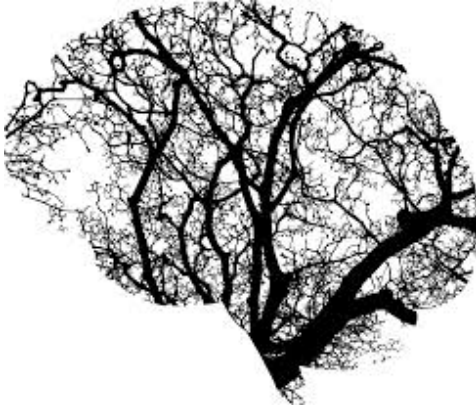




I landskabet omkring stress & traumer møder vi de mest kraftfulde tilstande, vi som mennesker har i vores repertoire.



Træning og terapi i gruppe

3 dage i 2023

d. 22-24/3

m. Bodydynamic Analytiker

Lene Wisbom

Arbejde med de stress +
traumemønstre
der begrænser dig i hverdagen

1: Finde ressourcerne i stressen og chokmestringen, samt finde værdien i overlevelsereaktionerne.

Inde i stress og chokmestringen, dvs. den måde vi overlever/overlevede på, ligger der en eller flere oplevelser gemt. At finde ressourcerne og lære at bruge dem i hverdagen er livsændrende.

2: Ændring af stress og traumemønstre, der har indvirkning på hverdagen (PTSD)

En væsentlig viden er at lære at kende sine overlevelsereaktioner og arbejde med sine stressreaktioner og traume mønstre og kunne differentiere mellem følgende reaktioner: "stivne refleks, orienteringsrefleks, flugtrefleks, kamprefleks, beskyttelsesrefleks, kalde- gråd, brækrefleks, frys/lammelse, separations- skrig, kollaps, disorganiseret opløsning, disorganiseret udad-reaktion"

3: Genoprette forbindelsen til livet inde i dig og samværet med dem omkring dig.

Vi har færdigheder og tilgængelige netværk der er afgørende for om vores stress og traumemønstre kan være forløsende eller forblive låst.

Gennem færdighedstræning i personligheden – kropsligt, følelsesmæssigt og kognitivt – øges vores evne til at kunne mestre mønstrene og lære at række ud og tage imod støtte, genoprette fornemmelsen af et sikkert nok sted og sikre personer.

Sted: Vester Skerninge Kro, Krovej 9, 5762 Vester Skerninge – ønskes overnatning kontakt Lene

Tilmelding er bindende. Ved framelding mere end 4 uger, 28 dage før første kursusdag refunderes ½ delen af tilmeldingsgebyr som betaling for administration. Ved framelding 27 dage eller mindre før start refunderes intet og rest af kursusgebyr for kurset skal betales.

Pris: pr. dag 995 Kr., ialt 2.985 Kr. inkl. frokost og kaffe/ te

Betaling: Samlet betaling inden d. 1/2-23 – 2.685 Kr. – efter 2.985 Kr. **Tilmeldingsgebyr:** 500 Kr. – fratrækkes samlede beløb.

Tilmelding: lene@bodydynamic.dk. **Betaling til:** Sparekassen Danmark, DK: Reg.nr: 9070 Kontonr: 2022058552

Lene Wisbom: Oprindeligt uddannet Psykomotoriker, Bodydynamic Analytiker, er international lærer i Bodydynamic. Været terapeut og supervisor i over 25 år og har speciale i chok traume, SCT og Neurofeedback.

