

Hvad er det med den overgangsalder?



”Er du mon klimakterie-sild, hormonbombe, utidig etc.?”- bliver der måske spurgt med et skævt smil, grin eller med en attitude, som om du er lettere utilregnelig.

Hmmm, kan det nu osse være rigtigt?

Du render måske rundt med flere lag tøj, så du kan regulere temperaturen hele tiden. Du ser dig selv sidde det ene øjeblik i tynd kortærmet skjorte til møder eller i selskaber, selvom der er

frost grader udenfor og det næste minut har du kastet din cardigan om skuldrene og sidder og skutter dig.

Møgirriterende, ikk’?

Du har været småforkølet i flere måneder, fordi du kaster dynen af dig 4-6-gange pr. nat, for lidt senere at vågne frysende på grund af det åbne vindue, da du ellers har følelsen af ikke at kunne trække vejret ordentligt. For ikke at tale om din øgede drømmeaktivitet, som også sætter dig på overarbejde.

Det er da træls!

Dine led og muskler kan du mærke på en anden måde end tidligere. Der er hele tiden et sted i kroppen, som gør væsen af sig. Det er som om det vandrer rundt i kroppen. Og bare du drikker et glas vin blusser du op i hele krydderen og på bryst og hals.

Der må da være noget man kan gøre.....

Du skal hele tiden minde dig selv om, at du får tamponer og bind med dig. Og den dag du glemmer det, kommer der i sagens natur en blødning, når du enten sidder i operaen med din nyindkøbte clutch -uden tamponer og bind. Eller på din lørdags tur i skoven med hunden, -den dag hvor der er allerflest ude at gå tur med familierne.

Du har prøvet indtil flere kosttilskud og fulgt venindernes velmenende råd om sauna, yoga, mindfulness etc. Nu gider du snart ikke prøve mere.....

Du er faktisk ved at være pænt træt af det, for du kan ikke styre det og du kan, mærke at du er lidt anstrengende at være sammen med af og til, for det er nærmest umuligt bare at ignorere og du får fornemmelsen af, at hedeturene nærmest larmer i fuld offentlighed.

Lyder det som om det er min egen historie jeg fortæller nu?

Det er det rent faktisk.

”Hvad gjorde du så, Trine?”

Jeg bestilte tider hos min Kropsterapibehandler og min Reikihealer. Fik begge slags behandlinger, gerne samme dag eller med max. en dags mellemrum i intervaller på 2-3 uger over en periode på 6 mdr.

Behandlingerne understøttede hinanden i en grad, som var meget forunderlig.

Hedeturene aftog prompte, smerterne i ryg (skoliose), og knæ blev minimeret så meget, at jeg såmænd kunne småløbe med min hund i skoven,- noget jeg ikke havde kunnet i 5-6 år grundet meniskskader. Jeg er blevet væsentligt bedre til at mærke, hvornår jeg skal stoppe op og tage den med ro. Jeg sover bedre om natten, min muskulatur er blevet meget mere blød og afspændt og mest af alt er mit humør ikke så svingende mere.

Men hov, vent lige lidt.....

" Efter hver behandling gik jeg lettet og veltilpas derfra og vidste, at der var blevet sat en proces i gang. En proces, hvor kroppen var blevet vækket til at finde sin naturlige balance."(Karin 59 år)

Og så tænker jeg, at det skal du da ikke snydes for at opleve, for det gør helt sikkert den periode nemmere at komme igennem.

DER KAN NEMLIG GØRES NOGET VED DET



Kropsterapi og Reiki healing i kombination skaber forbindelse og kontakt



- ❖ Du får smertelindring
- ❖ Du får løsnet spændinger og får større bevægelighed
- ❖ Du får både mere ro og energi
- ❖ Du bliver bedre til at mærke, hvad du har brug for
- ❖ Du får færre og ikke så heftige hedeture
- ❖ Den øgede kropsbevidsthed giver mere ro under dine hormonforandringer og bedre søvn

"Jeg kom til min første behandling med stive knæ, ondt i fødder, arme, skulder og med en nakke, der konstant var ved at sætte sig ... Jeg kunne ikke "få hul igennem" selv, min yoga-praksis var besværet og løbeture var slet ikke på tale. En hård periode var ovre, og jeg var så positiv ifht at komme videre, men min krop var bare ikke med mig. Og oveni det hele var jeg totalt overrumplet af diverse overgangsalder-symptomer. Hver behandling har rykket og giver bedring.....Du giver altid god tid til at man kan vågne op og finde tilbage i sig selv igen - og det er super dejligt at mærke knæ og nakke fungere, når jeg så omsider er på vej ned af trappen og ud i hverdagslivet igen ."

(Tina Gynther Rich)

Det er vigtigt for mig i mine behandlinger, at du får den tid du skal have, til at komme ned i kroppen, at registrere, at være i og mærke de dybereliggende fornemmelser, følelser, spændinger, hændelser, smerter osv. der givetvis er i dig.

Med den guidede vejrtrækning, pulserende massage, tryk og healing for du løsnet op for blokeringer og skabt strømninger, som lader dig tilbage med en dyb afspændthed og forløsning på mange planer. Dernæst får du din tid til at komme tilbage, lande og blive klar til at gå ud og være i din verden igen med dine nye syn, tilgange og indsigter, som du har fundet ind til i dit kropsarbejde.

Kom din overgangsalder i møde

Intensivt behandlingsforløb til at komme godt igennem overgangsalderen

Det du får:

10 x behandling indeholdende:

- 5x kropsterapi
- 5x Reikihealing
- Træningsøvelser målrettet dig og din krop

De første dobbeltbehandlinger med max en dags mellemrum, ligger med en uges mellemrum og derefter øges intervallerne til 2 eller 3 uger.

Pris kun: 6200,- kr

Er du hurtig, får du Earlybird prisen på 5700,- kr, når du booker inden nytårsaften kl 23.59.

Bestil tid på www.trinepedersen.onlineboog.dk Skriv Earlybird i noter, når du booker.

Eller mobil 256761144



Giv dig selv 20 min., inden du står ud af din seng om morgenen

(Print du bare dette ud)



Klar til dagen- programmet:

- Læg dig godt tilrette på ryggen uden hovedpude, behold bare dynen på
- Vip dine fodled op og ned 10-15 gange
- Rul dit fodled rundt 10 gange hver vej. Mærk hvordan varmen begynder at strømme op i underbenene
- Bøj dine knæ, hænder foldes bag nakken, kig op i loftet og hold nakken strakt, mens du løfter hoved og nakke ca 10 cm op 25 gange
- Gentag øvelsen ovenfor, men lav et lille træk skiftevis mod begge knæ. Men stadig kun løft af 10 cm højde 25 gange
- Rul over på maven. Hænder under panden. 25 Løft med strakt nakke og albuerne til siden ud for ørerne
- Hænderne ned langs siden. 25 Løft med strakte arme bagom op mod ryggen, så du ruller frem og tilbage med skulderleddet og mærker de lange rygstrækkere mod skulderbladene
- Placer hænderne udfør dine skuldre. Spænd af i ballerne på en indånding. På udåndingen skubber du dig op til så strakte arme du kan. Gå langsomt ned igen på indånding. 10 gange



De følgende positioner holdes 2-3 min. Stil evt. alarmen, hvis du er bange for at falde i søvn under det efterfølgende.

- Læg dig på ryggen med lukkede øjne, læg dine hænder over dine øjne med fingerspidserne opad
- Læg hænderne over kors, der hvor skulderleddet og kravebenene mødes
- Læg hænderne over hinanden på maven
- Læg hænderne med håndfladen på hoftebenet og fingerspidserne pegende skråt ned og ind
- Læg hænderne over hinanden på brystbenet og der hvor ribbenene deler sig (Solarplexus)

Mærk varmen, roen og strømningerne. Lad tankerne komme og gå.



Nu er din krop klar til at komme i lodret position, idet du har skabt en let blodgennemstrømning og efterfølgende har du givet kroppen og hovedet ro til at blive i dig selv.

Og du kan nu møde din verden frisk i tanke, sjæl og krop.