



## Ipad nakke

- Er din teenager ved at blive en anelse rundrygget?
- Tager han sig ofte til nakken?
- Klager hun over lændesmerter?
- Holder hun på sit håndled, albuen eller skulderen?
- Vælger han oftere at blive hjemme foran en af skærmene, fremfor at dyrke sociale aktiviteter?
- Har din teenager mest social kontakt via de sociale medier?

### Er du bekymret over din teenagers bevægemønster eller måske mangel på bevægelse?

Det er der måske også grund til. Der berettes i medierne om at andelen af teenagere, der går til fysiurgisk behandling er steget drastisk. Det er en udvikling, som formentlig er svær at standse, særligt fordi det generelt er tilgangen hvor du end kommer, at vi skal følge med udviklingen. Og vi voksne er måske ikke altid selv de bedste eksempler for vores unge!!!

### Jeg tænker at udvikling er godt, bare den ikke bliver så indviklet, at man bliver helt omviklet.

Ipad/ skærm/mobil aktivitet har desværre ofte den indvirkning på os, at vi bliver immune overfor vores kropssignaler, da den stimulering der foregår primært aktiverer i vores fantastiske hjerne. Den dominerer i en grad, at vi ikke mærker kroppens tilstande Spændingerne vænner vi os til og først når kroppen er låst helt i vitale dele, mærker vi det i form af smerter.

Smerterne samler sig og kan have sine udspring andre steder i kroppen. Så behandlingen skal tage udgangspunkt i hele kroppen og den unges mind set, hvis man vil fri af smerterne. Med andre ord symptombehandling rækker ikke.

### Dette gælder i særdeleshed også de unge.

Mange tager smertestillende midler og det er for så vidt fint i den akutte tilstand. Men hvis ikke man arbejder med årsagerne til smerterne, er det en stakket frist. Og i værste fald bliver smerterne kraftigere, fordi man har dulmet dem og blot fortsætter i det gamle spor, når det ikke gør ondt for en stund. Og virkningen af de smertestillende midler aftager ved overforbrug.



**Der er noget bedre at gøre ved det**



Kropsterapien kan hjælpe den unge med at komme ned i kroppen og mærke sine tilstande og blive mere bevidst om handlemønstre. Der arbejdes med de følelsesmæssige, psykiske og fysiske

tilstande så trivsel og velvære øges. Jeg arbejder terapeutisk med de unges selvværd, deres tilgange til gruppedynamik og deres søvnmønstre.

Reikihealingen understøtter den unges processer og er med til at øge fornemmelsen af kropsbevidsthed og sanselighed og til at skabe ro på.

**Bestil et forløb til din teenager bestående af:**

**Se her.....**



**Et forløb består af:**

## **6x kombinationsbehandling af Kropsterapi og Reikihealing.**

Forløbet indeholder dette:

Jeg vil høre den unges version af hvad der tynger, gør ondt, er svært, men i særdeleshed også hvad der fungerer godt og hvor ressourcerne er at finde. Og om hvordan dette indvirker på dagligdagen hjemme, i skole og i fritid.

- Den unge får en smagsprøve på en behandling for at blive fortrolig med det. Der kan opstå snakke undervejs, idet behandlingen ofte skaber erindringer og følelser kommer til overfladen.
- Den unge finder ud af, at det er acceptabelt, at have de følelser hun oplever og mærker og hun får redskaber til at være i dem og at håndtere dem.
- Dernæst får hun konkrete redskaber, til at kunne gå ud i sin verden og håndtere situationer, som kan have været konfliktfyldte, eller situationer hun måske før har undgået at være i.
- Den unge vil få redskaber til, at lave en sundere grænsesætning for sig selv og i forhold til andre.

Så skynd dig at melde din teenager til den første behandling i et forløb på 6 x 1 times behandling med Kropsterapi og Reiki healing for kun 3000,- kr. ( 500,- kr pr. gang)

Bestil på [www.trinpedersen.onlineboog.dk](http://www.trinpedersen.onlineboog.dk)

Ring på 25671144, hvis du har spørgsmål

