



Kom din overgangsalder i møde



Intensivt behandlingsforløb til at komme godt igennem overgangsalderen

Hvordan er din fornemmelse af kontakten mellem hvad dit hoved vil og hvad din krop kan?

- Du tænker, at du sagtens kan løbe op af trapperne, men må stoppe op og pruste allerede på 1. sal
- Det er da ingen sag at lave en lækker middag til 3 venne-par en aften og kl. 20.30 tænker du : " Nu må de faktisk godt gå hjem"!
- Du griber dig selv i at have siddet og smilet pænt og forhåbentlig nikket på de rigtige steder. Uden at have hørt noget som helst af det din gamle veninde sidder og fortæller om, hvordan hun har det svært i sit parforhold.
- Du forbander dig selv at du ikke tog rygsæk eller trolley med, da du igen fik købt mere ind end du kan bære. Værkende Skuldre, nakke og en spirende spændingshovedpine spørger resten af dagen
- Igenigen faldt du i søvn kl. 21 foran tv'et.....
- Du bruger meget energi på at tage dig sammen
- Din krop kan og vil ikke det den kunne og ville tidligere
- Var der nogen der nævnte hedeture?

Det hele går for stærkt.

Din krop råber til dig, at den vil ses, tages hensyn til og arbejdes med og den vil finde balancen. Du har brug for at komme ned i kroppen og mærke, hvad den virkelig har brug for.

Du skal mærke dig selv fysisk indefra.

I kropsterapien vil du få fornemmelsen af at være tilstede fuldt og helt i dig selv. Via din øgede kropsbevidsthed, vil kroppen give dig besked om hvad der er godt for dig at gøre. Og i særdeleshed, hvad du ikke skal gøre.

Gør det ondt, Trine?

Det kan gøre ondt, men via den guidede vejrtrækning vil du opleve at du får følelsen af **at magte smerten** og du vil opleve at du kan få den til at lindres eller helt forsvinde og mærke en dyb afspændthed. Det medfører en **lethed, bevægelighed og nye tilgange** og bringer dig til steder i dig selv, hvor du kan anskue tingene fra nye vinkler.

Hvad med det der healing-noget?

Reikihealingen hjælper dig til at åbne dine energisystemer og til at få dem afbalanceret. Healingen kan lindre smerter og løsne fastlåstheder på alle planer.

Så hvad venter du på?

Skynd dig at bestille Earlybird på 5700,- kr inden nytårsaften kl 23.59 på mobil 25671144 eller på www.trinepedersen.onlineboog.dk

(skriv Earlybird i noter)

inden du kommer ud af overgangsalderen.....



Det du får:

10 x behandling indeholdende:

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

Overgangsalder er en normal, naturlig ændring i den kvindelige livscyklus, ligesom puberteten. Alligevel fejrer vi i dag puberteten og frygter overgangsalderen. Dette er en tid, hvor fødedygtigheden er stoppet (overgangsalderen er ophør af menstruationen), og en tid til at begynde at få mere selvtilfredsstillelse, rejser, selvudvikling, opdagelse, selvindsigt, nydelse, læsning og fritid.