

”Spændinger og smerter! - så lever du da!” 😊

”Og hvor gør det så ondt i dag?” -spørger du måske dig selv om morgenen, inden du står op.

”Har jeg nu ligget forkert igen med nakken?”

”Hvad er det der sidder deroppe under skulderbladene og værker?”

”Nu hæver det igen ved knæet!”

”Jeg føler mig gammel, når det smerter sådan i lænden.”

”Hvorfor får jeg ondt i kroppen, når jeg holder fri?” 😞

Kan du nikke genkendende til nogle af disse spørgsmål?

(Kropsterapi og Reikihealing kan altså noget der!)

Kræver din krop mon din opmærksomhed? -Drømmer du om lindring og lethed?

Du har generelt passet på din krop, dyrket mere eller mindre motion gennem dit liv, spiser relativt fornuftigt, sørger for at sove det du kan og næsten osse det du skal. Du tackler de stressede perioder på arbejdet, eller i andre sammenhænge ved at skære ned på fritidsaktiviteterne og de familiære forpligtelser ud af huset. Eller halter det lidt her og der med nogle af de ting?

Indeni kan du sagtens føle dig som 20 eller 30-årig. Men det er som om dine muskler og led kan have svært ved at komme overens og følges ad. Og ok, trætheden kan overmande dig. Og programmerne på DR2 og DRK kan faktisk godt trække dig oftere til skærmen om aftenen, end for 10 år siden.

Hvad er det kroppen vil dig?

Den vil fortælle dig at du fysisk ikke er 20 eller 30 år mere.

At der er nogle hensyn du skal tage.

At du måske overvurderer dens ydeevne.

At den ikke kan blive ved med at knokle, som den har kunnet.

At du skal stoppe op, lytter og revurderer om du gør det rigtige for dig og din krop.

Den bliver ikke yngre af, at du presser og skubber til den, som om du var 20 eller 30 år.

At du måske skal mærke dine smerter og se om der er hændelser, som smerterne er udtryk for.

At der er hændelser i gennem dit liv, som du ikke har tillagt betydning eller har glemt. Men som det måske viser sig kan have stor betydning alligevel og det giver sig udtryk i hvordan du har det i dag, i form af



smerter og spændinger.

Og hvad har det så med Kropsterapi og Reikihealing at gøre? 😊

Med behandlingerne vil du opleve

- hvordan kroppen løsnes og lindres, trods ømhed som efter træning
- at bevægeligheden øges og **spændinger og smerter** fortager sig
- hvordan du skaber plads og rum for dig selv
- at ikke hensigtsmæssige mønstre kan blive udfordret og måske ændres
- og tilmed kærligt men bestemt vil kunne blive mere klar på din egen grænsesætning.

For til gengæld at kunne mærke

- at du kan blive bedre til at lytte til din krop og det den har at sige dig
- at du kommer dig selv nærmere og bliver bedre til at opfange og forstå, hvad det er du reelt har brug for
- at du måske tilmed vil skære ned på din hensyntagen til andre og din sætten-dig-selv-til-side
- generelt bedre forbindelse mellem kroppen og hovedet og større velvære.

"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.)

Har du spørgsmål til behandlingerne så ring på 25671144

Så skynd dig at bestille tid på www.trinepedersen.onlinebooq.dk

Der er rabatordninger at finde under priser her på hjemmesiden.

