

# Introduktionskurs

23 - 25 maj

## BodySense med Andreas Lindermann

BodySense (psykomotorisk beröringsterapi) är en modern behandlingsmetod som främst riktar sig till människor med besvär som orsakas av underliggande fysiska, emotionella eller psykosomatiska problem.

Metodens olika verktyg används till att hjälpa andra men lämpar sig även till egenbehandling. Denna kunskap förmedlar vi i form av kurser (introduktion, grundutbildning, terapeututbildning) och igenom privatlektioner.

Inför en steg1 utbildning i Örnsköldsvik arrangerar vi nu en introduktionskurs. Kursen är öppet för alla som vill lära sig mer om hur man kan använda/aktivera människans självläkande förmåga och som är nyfiken på att förbättra sin egen hälsa.

Under denna helg visar vi främst hur du med bla beröringens hjälp kan få en bättre kontakt med din kropp och börja förstå samband med emotionella kriser från tex barndomen.

Våra liv och kroppar formas och förändras hela tiden genom det vi upplever och utsätts för. Oftast läker våra fysiska och känslomässiga sår av sig själv, dock inte alltid. När det väl blir för mycket att hantera kan systemet låsa sig och ger upphov till kroniska förändringar och besvär.

Med BodySensens hjälp ökar vi medvetenhet om det som sitter kvar och behöver lösas upp för att vi kan återfå vår hälsa, livsglädje och full potential.

Under denna helg kommer du bla att lära dig: Grunden i den inkännande och respektfulla beröring, självreglering av nervsystemet när det blir för mycket belastning, verktyg för att motverka stress och ångest och att läsa av och tyder andras kroppsspråk för att bemöter problem på rätt sätt, mm.

Utöver de övningar vi kommer att göra presenteras även kort verktyg och förhållningssätt som lärs ut under steg1. Det kommer ges utrymme till dina frågor och vi visa några demonstrationsbehandlingar.

En del övningar kommer göras på massagebänk med kläderna på. Tar gärna med mjuka byxor och anteckningsblock. Lunchrast är mellan 13-14, tar med egen mat eller så finns det matställen på stan.

Har du frågor eller funderingar, är du välkommen att ringa till Andreas på 070-453 51 28. Mer info om BodySense, kurser och utövare hitta du på [www.bodysense.se](http://www.bodysense.se)

**Plats:** Hälsokällan Näskegården, Örnsköldsvik, Nygatan 14 B, 3 tr  
Portkod dagtid: 4678

**Tider:** Fredag 13.00 - 18.00 lördag 10.00 - 17.00 söndag 10.00 - 16.00

**Kursavgift:** 2.500 kr inkl moms

Vill du efter kursen fortsätter med steg1 utbildning i BodySense räknas denna som första modul.

**Info och anmälan:** [naskegarden@hotmail.com](mailto:naskegarden@hotmail.com) eller [mail@bodysense.se](mailto:mail@bodysense.se)  
För att reservera din plats sätt in 1000,- på BodySense plusgirot 42 72 95-1 resterande betalas senast den 30 april.

**OBS:** Andreas finns även tillgängligt för privatbehandlingar 26+28 maj  
Boka din tid på [www.naskegarden.com](http://www.naskegarden.com)



**Utbildningens lärare:** Andreas Lindermann, grundare av BodySense metoden