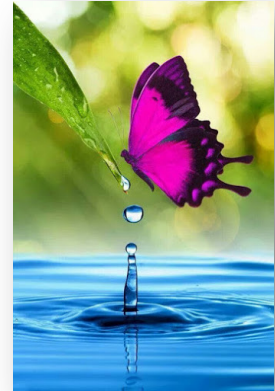


Telefonkonsultation i disse Corona-tider

Jeg tilbyder hjælp indenfor det kropslige, psykologiske og mentale under og efter et sygdomsforløb med fx smerte, træthed, angst, bekymring, stress og ensomhed.

Formål

- at få det bedre kropsligt, psykisk og mentalt
- at falde mere til ro med livet som det er lige nu
- at få mere energi i hverdagslivet og redskaber hertil
- at sove bedre
- at fokusere på det der giver livet glæde



Personlig hjælp til

- kropslig smertelindring
- opbygning af immunforsvaret via dybdeafspænding og kropsovelser som stimulerer energien i kroppen og til at hjælpe helbredelsen
- afspænding og kropsskanning for at nedtone stress-symptomer, smerter, søvnproblemer, uro og angst
- åndedrætsøvelser for at opbygge energien i kroppen til muskler & organer
- at fokusere på det der kan give mening med den virkelighed der er lige nu

Varighed og pris

45 minutter til 500 kr. på MobilePay 77638 (husk at skrive afsender/navn)

Aftale nærmere hvor ofte og afhængig af de individuelle behov.

Det **kræver kun en mobiltelefon** hvor der kan tilkøbes høre-telefoner

Forløbet startes op med en telefonkonsultation for at høre nærmere om problemstillingen.

Samtalen og øvelserne foregår mens du ligger hjemme i din egen seng eller sidder på en stol.

Grethe Rosenkvist 21489535
Center for Livskundskab & Visdom
www.gretherosenkvist.dk

Afspændingspædagog og kroppsykoterapeut

Arbejdet med krop, psyke og healing. Individuelle samtaler med både voksne, unge, par, forældre, børn
Arbejdet for Sundhedsstyrelsen med samliv og seksualitet og i mange år indenfor sundhedsvæsenet med immunforsvar, mindfulness, kropbevidsthed og kommunikation