

Balansorienterad Terapi - BoT

för sjukgymnaster

Nya vägar till:

- ett konstruktivt systemperspektiv med fokus på kroppslig, psykologisk, relationsmässig existentiell stressbefrielse och balans

Kroppsliga övningar:

- grundning
- hållnings- och rörelsemönster
- spänningsbalansering/autostretching

Psykologiska/mentala övningar:

- dissociation/hypnos
- varseblivning/omfokusering/självbekräftelse
- en fungerande kognition
- psykets inverkan på kroppen

Relationsmässiga övningar:

- kommunikation
- konfliktlösning

Existentiella övningar:

meditation/närvaro/mindfulness

Genom eget övande, gruppsamtal och föreläsningar arbetar vi med kursinnehållet. Det egna övandet är en förutsättning för att man sedan kunna använda både perspektiv och övningar i patientarbetet. Genom att öva stressbefrielse och balans, kroppsligt, mentalt, relationsmässigt och på det existentiella planet skapas en friskspiral. Fokus på självbekräftelse bildar basen för positiva och långvariga behandlingsresultat.

Låg inre stressnivå banar också väg för en konstruktiv människa och, inte minst viktigt för sjukgymnastisk behandling, ett konstruktivt sensomotoriskt samspel med positiva effekter i form av lyssnade till och respekterande av den egna kroppen. Stressbefrielse är övergripande också mycket centralt för behandlingsmotivation, framtidstro och inte minst även för ett konstruktivt samspel med behandlaren.

Undervisare:

Lena Andersson, leg. sjukgymnast och taijiquanlärare

Kjell Flodgren, leg. psykolog, rörelse- och hypnosterapeut och taijiquanlärare

Tid: 16 - 21 maj (Start i och med med middag och avslut i och med lunch)

Undervisningsavgift: 5000 kr inkl. moms

Kost och logi: Hjälmmargården Enkelrum - 4000 kr inkl. moms. Dubbelrum - 3600 kr inkl. moms

OBS! Sista anmälningdag: 11 april 2010

Hälsotfysioterapeuten

halsotfysio@gmail.com - www.halsotfysioterapeuten.se - 076-829 86 62

Skandinaviska Institutet för Hälsopsykologi/Smärtpsikologen

info@wuwei.se - www.wuwei.se - 070-369 67 30