

Välkommen till den Sinnliga Berörings Terapin

Den sinnliga beröringen är i särklass den mest effektiva metoden för att lära känna sig själv och den fysiska kroppen. Vårt inre speglas av våra tankar och känslor, kroppen är vårt instrument att leva i. Genom fysisk beröring kan vi slippa stress och spänningar i både kropp, tanke och känsla.

Syfte: Lära sig en mjuk metod för att lösa upp spänningar i kroppen. Kroppen är vår närmiljö och olika hos alla människor. Med olika tekniker kan du lära dig att lyssna till dina och andras budskap. Få insikt om sambandet kropp och själ.

Metod: Olika tekniker för att med mjuka händer och öppna sinnen lära sig att lyssna till en kropp genom fysisk beröring. Hemuppgifter mellan kurstillfällena.

Mål: Efter kursen skall deltagaren kunna använda tekniken Sinnlig Beröringsterapi©. Du kommer att känna ett större välbefinnande inom dig. Samt hur nycklarna till framgång finns inom dig. Du kan frigöra spänningar både i dig själv och hos andra genom fysisk beröring.

Sinnlig Beröringsterapi© är en mjuk handpåläggande metod som alla kan lära sig att använda. Kroppen är din medvetna och omedvetna spegel till vem du är. Sinnlig Beröringsterapi© är ett sätt att beröra den fysiska kroppen och att lyssna till den.

*Kan du känna att du vill saker men kroppen följer inte?
Kan du känna att du är stel och spänd?
Din fysiska kropp signalerar hela tiden till dig. Kan du lyssna?*

Sinnlig Beröringsterapi© är en mycket rolig metod för att lära sig för att lyssna till kroppen. Du tar bort stress, värk, spänningar och måsten med beröringen. Du får en större mjukhet i kroppen och alla sinnen. En mjuk kropp påverkar våra tankar och känslor positivt. Du har kläderna på under den Sinnlig Beröringsterapi©.

Visste du att du kan tala med ditt ben? Med din arm! Vad säger din mage och rygg? Vad hindrar dig från att nå dina mål?

Diplomerad utbildning i 7 steg

Kursstart:

Umeå den 8 oktober, 09,00 – 18,00

Nyköping 15 oktober 09,00 – 18,00

Kursavgift 1200 kr, då ingår allt material för övningarna hemma och dokumentation.

Lärare: SolKarina, grundare av metoden. Läs mer www.sinnligkunskap.se