

Undersøgelser viser at skulderpatienter opnår større kropsbevidsthed og bedre smertehåndtering

I Psykomotorisk afspændingsbehandling øges din kropsbevidsthed og du får redskaber, som sænker dit stressniveau.

Tilbuddet er til dig som

- Har skulder og/eller nakkesmerter
- Døjer med stressreaktioner, hovedpine, søvnbesvær, træthed, angst og/eller kropslig uro
- Oplever det svært at være stillesiddende en hel dag

Behandlingerne er individuelt tilpasset således, at vi arbejder med dét, der giver mening for dig.

Afspænding & Stressreducering

Behandling mod stress og smerteproblematikker med fokus på ergonomisk vejledning



Du vil opleve færre spændinger og stresssymptomer og mærke mere ro i kroppen.

Små ændringer i løbet af dagen kan give dig større overskud og arbejdsglæde.

Du kan forebygge fysiske skader i fremtiden ved at være opmærksom på kroppens signaler, og ved at have en viden om, hvordan travlhed og stress påvirker din krop og smerter.

Når du opnår forståelse for din situation, kan du ved hjælp af redskaber blive bedre til at passe på dig selv i en travl hverdag.

VARIGHED

Afspændingsbehandlingerne varer 40 min og du booker din tid ved at skrive til mig på info@well-being.dk

Behandlingen består af:

- Afspændingsbehandling i form af kropsbehandling med opmærksomhed på kroppens signaler
NB. Behandlingen foregår fuldt påklædt på briks
- Stressvejledning og smertehåndtering – så du får lettere ved at navigere i en travl hverdag
- Åndedrætsøvelser og afspændingsøvelser i forbindelse med ergonomisk vejledning



Pil Sally Bach er uddannet Psykomotorisk Terapeut og stifter af Well-being.dk. Her arbejder hun med smertehåndtering og stressreducerende indsatser

