

## **Længes kroppen efter:**

Afspændingmassage & velvære? Lindring fra stress, angst, hovedpine eller kroniske smerter? Mere energi og vitalitet? At komme i kontakt med egne behov? En bedre nattesøvn? De fleste af os kan svare ja til et eller flere af disse spørgsmål. Det er her den psykomotoriske behandling kan gå ind at hjælpe, da behandlingen har fokus på og skaber ro og velvære i både krop og sind.

## **Behandlingen består af:**

En kort samtale omhandlende de symptomer du måtte komme med, samt en lille snak omkring dig og det du ønsker at dele.

Massage hvor jeg arbejder med dine muskler og dit bindevæv i et langsomt tempo via blide træk, tryk og bevægelser af din krop. Undervejs spørger jeg ind til, hvad du mærker og oplever, så der skabes en bedre forbindelse til kroppen og en følelse af at være et helt menneske. Derudover vil du komme i kontakt med egne kropslige ressourcer.

Redskaber i form af kropslige, mentale samt genoptræningsøvelser, som du kan tage med dig videre og gøre brug af, når du trænger til det.

## **Psykomotorisk Terapeut/ Afspændingspædagog**

Er en professionsbachelor på 3 1/2 år. Jeg har som Psykomotorisk Terapeut fokus på, hvorledes krop og psyke gensidigt påvirker hinanden. Ved at skabe en kontakt ned til kroppen øges vores kropsbevidsthed og vi lære kroppen og dets signaler bedre at kende. Dette gør det lettere for os som mennesker at ændre vaner og uhensigtsmæssig kropsbrug. Vi får en større bevidsthed omkring, hvem vi er, hvad vi føler og hvordan vi skal handle og leve. Dette skaber i sidste ende velvære i krop og sind og livskvaliteten øges

## **Anmeldelser & Illustration af behandling**

*Jeg har haft den glæde at modtage en behandling af Julia. Lige fra man kommer starter er hele rummet fyldt med den ro og varme som strømmer fra Julias væsen. Det starter med at Julia pejler sig ind på hvor der skal lægges focus gennem en kort samtale. Som kok har jeg ofte meget ondt i hele min krop. Jeg bliver lagt behageligt med tæppe over mig og hele behandlingen foregår med blide og rolige bevægelser og berøringer, som på intet tidspunkt gør ondt eller overtrukket min krop. Noget jeg ellers har oplevet i andre behandlinger. I flere dage efter er min krop blød og der er ingen smerter der hvor jeg normalt mærker udfordringer. Jeg kan kun anbefale at du forkælet dig selv med en behandling fra Julia Port og Find din vej i livet gennem din krop. (Bitten Christensen Kok på Møn Retreat Center)*

*Jeg kan kun anbefale Julias behandlinger. Efter en time i hendes kyndige hænder, føles det mest af alt som om, at kroppen er nulstillet i forhold til den tyngde og de spændinger, man kan gå rundt med i dagligdagen. Hun tager sig tid til at lytte til ens individuelle behov og arbejder målrettet med at forbinde ens tanker med kroppen, så der opstår en gradvis afspænding af alle led og muskler igennem blide træk og tryk. En perfekt gave til dig selv eller en du har kær. (Lykke Sørensen)*

*The session with Julia sent me into a deep state of bliss. From the moment I walked into the room Julia held a safe space for me to drop deeply into my body and being. Her touch is gentle, yet had a deep effect on me. My whole body felt more round and whole when I left. I cannot recommend Julia highly enough to anyone in need of gentle touch, release and nourishment (Annika Herter)*

