



## Brochure til private brugere

### HVAD TILBYDER JEG?

Der arbejdes med kropsterapi, der giver ro og velvære i kroppen og tilbyder behandling inden for:

- stress
- angst
- depression
- smerte
- vægtproblemer
- spiseforstyrrelser
- led- og muskelspændinger
- nakke- og skulderproblemer.

At hjælpe klienten til at se sammenhængen mellem livssituation på den ene side, og reaktionsmåde og symptomer på den anden side, er en selvfølgelig og integreret del af psykosomatisk behandling.

### HVAD FÅR DU UD AF DET?

Formålet med behandlingen er at øge din kropsbevidsthed, så du bliver opmærksom på kroppens signaler, lærer at lytte til din krop og få kendskab til metoder og teknikker, der giver velvære og afspænding i kroppen. Du kan desuden opnå større overensstemmelse mellem krop og psyke og herved styrke dit selvværd.

Der arbejdes med fx med åndedræt, muskelspændingsbalance og grounding (jordforbindelse). Metoderne er Body Awareness Therapy (BAT), Ressourceorienteret Kropsterapi (ROK), kraniosacralterapi, visualisering, afspænding, tegneterapi samt forskellige massageteknikker.

### HVEM ER JEG?

Jeg er autoriserede fysioterapeut med over 15 års erfaring inden for psykiatri og rehabilitering af PTSD, bl.a. i forbindelse med behandling af flygtninge/indvandrere.

Derudover har jeg bred erfaring inden for somatisk smerte behandling på klinik og hospital. Derudover beskæftiger jeg mig med supervision og undervisning. Der tilbydes individuelle behandlinger og gruppeforløb.



Mind-Body v / Jytte Munkholm • Mejlgade 19 • 8000 Aarhus C • Tlf.:2336 1462 • Mail: jm@mind-body.dk

## FAGLIG BAGGRUND.

Jytte Munkholm:

- autoriseret fysioterapeut 1984
- 2005 godkendt specialist inden for psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi.
- efteruddannelse: kropsterapi (Body Awareness Therapy), ressourceorienteret kropsundersøgelse og psykosomatisk behandling.
- kurser i manuel terapi for led- og ryg.
- videreuddannelse: ledelse og undervisning (1 år), diplomuddannelse i organisationspsykologi (2 år).
- supervisors- og gruppeterapeutisk uddannelse.
- 15 års erfaring som leder inden for psykiatri, 25 års erfaring som behandler.
- undervisningserfaring inden for temaer som kropsbevidsthed, angst og stress, psykisk selvforsvar samt kroppen i psykiatrien.
- supervisor for grupper og enkeltpersoner.
- Efteruddannelse i kognitiv terapi herunder Mindfulness.

## TILSKUDSORDNING:

Sygesikringen Danmark yder tilskud ved behandling.