



REFERENCER:

Fra en bachelor opgave hvor klienter fra Mind-body klinikken deltog i en undersøgelse af effekten af behandling via kropsbevidsthed og samtaleterapi

Vedr. behandlingsforløb for angstlidelse siger Thomas: Det der hjalp mig var først og fremmest øvelserne. Jeg kunne mærke hvordan kroppen blev levende og afspændt i stedet for anspændt. Min konstante indre uro forsvandt. Især er jeg blevet opmærksom på hvordan mit åndedræt bliver rolig og rytmisk efter udspændingen. BAT-øvelserne (Body Awareness Therapy) er fantastisk gode til at dæmpe angst og til at give en bedre kropsbevidsthed.

Jeg har fået balance, står bedre fast – og har lært min krop at kende.

Tidligere kunne angsten helt tage magten fra mig. På Mind-body klinikken har jeg lært at tænke anderledes og ikke lade mig styre eller begrænse af min lidelse.

Vedr. behandling for smerter siger Mette: Jeg henvendte mig til Mind-Body klinikken p.g.a. hovedpine og smerter i nakke og lænd. Efter blot 3 behandlinger kunne jeg mærke det gik bedre. Der blev behandlet med dyb og rolig massage, afspænding og udspænding. Desuden talte vi om årsagen til smerterne, og nu er jeg blevet meget mere bevidst om hvad jeg skal undgå, og hvad der er godt for mig.

Vedr. behandling for stress siger Hans: Jeg var sygemeldt og fik psykologbehandling. Psykologen anbefalede mig at tage kontakt til Mind-Body klinikken, da jeg havde svært ved at slappe af, og ikke kunne sove mere end 3-4 timer.

På Mind-Body klinikken blev jeg mødt af en erfaren og dygtig kropsterapeut/fysioterapeut, der fik mig i gang med at arbejde med min krop. Jeg kunne mærke, at det var godt at få sluppet tankerne og få fokus på min balance, mit åndedræt og mine kropslige spændinger. Jeg fik hurtig forståelsen for hvordan det hele hænger sammen og udfører nu dagligt mine øvelser til den CD jeg har fået udleveret. Jeg er så småt startet op på mit arbejde igen, men går fortsat til behandling hver 14. dag hos Jytte – nu mest for at få dejlig afspændende kropsmassage