

Forbindelsen Mellem Krop og Psyke

– Et foredrag med demonstration af en kropsterapeutisk behandling

Har du nogensinde tænkt over, hvordan smerter i kroppen kan hænge sammen med vores psykiske tilstand? Hvordan oplevelser og relationer fra fortiden kan påvirke både vores krop og sind – og hvordan vi kan arbejde med begge dele for at skabe forandring?

Du inviteres dig til en dag, hvor jeg gennem både foredrag og praktisk demonstration viser, hvordan krop og psyke hænger uløseligt sammen.

Hvad vil du opleve?

- **En praktisk demonstration:** Jeg vil arbejde med en klient og undervejs forklare, hvordan en kropsterapeutisk behandling kan hjælpe med at forstå sammenhængen mellem fysiske smerter og psykiske mønstre.
- **Kroppens signaler:** Du får indsigt i, hvordan stress, angst og skavanker kan være forbundet med vores psykologiske tilstand, såsom evnen til at sætte grænser, mærke vores behov eller håndtere svære følelser som sorg og vrede.
- **Sammenhængen mellem krop og psyke:** Jeg vil fortælle, hvordan oplevelser og livsmønstre præger os som mennesker – både fysisk og mentalt – og hvordan vi kan bruge denne forståelse til at skabe balance og trivsel.

Smerter og spændinger i kroppen er ikke kun fysiske – de kan også være et udtryk for følelsesmæssige eller mentale belastninger. Med kropsterapi og samtaleterapi arbejder vi med hele mennesket og søger at forløse både fysiske og psykiske blokeringer. Dette foredrag er for dig, der er nysgerrig på, hvordan krop og psyke hænger sammen, og for dig, der ønsker at forstå mere om, hvordan smerter og stress kan håndteres gennem helhedsorienteret behandling.

Om foredragsholderen Marcus Heller

Marcus er én af Danmarks bedste og mest erfarne kropsterapeuter.

Marcus er ekspert i behandling af langvarige eller kroniske skader, smerter og gener i muskler, sener og led. Desuden er behandlingen af psykiske problemstillinger såsom angst, stress og depression et særligt fokusområde for Marcus.

Marcus har udført mere end 18.000 behandlinger gennem sine 20 år som kropsterapeut, og i sit arbejde med kroppen bruger han også forskellige teknikker fra osteopatien (5-årig overbygning til fysioterapeut), som han har taget kurser i.

Han er desuden uddannet NLP-master, traumeterapeut, psykoterapeut.

Marcus har sin klinik i Værløse og København