

# Oplev befriende afspænding



## Kroppens psykologi viser vejen til ny selvforståelse

**Kroppen husker alt**, hvad du har oplevet. Dine dybeste ressourcer og kompetencer kan være tilbageholdt af kroppens beskyttende muskelpanser.

Når krop og sind bliver mødt med empati, god tid og mild berøring, så åbnes der naturligt op indefra og ud. Vejtrækningen frisættes, og den oprindelige livsfylde genopstår.

**BevidsthedsBerøring (BB)** er udviklet gennem mere end 30 års klinisk erfaring i arbejdet med krop, følelser og bevidsthed.

BB benyttes af et bredt udsnit af befolkningen, og læger, sygeplejersker, jordemødre, massører, coaches og andre fagfolk inden for sundhed og selvudvikling tager BB-uddannelse.



**Bjørn Herold Olsen** har gennem 27 år haft klinik og ledet flere uddannelser inden for psykoteraeutisk afspænding og udvikler fortsat faget gennem samarbejde med læger, psykoteraeuter og kropsterapeuter.

“Mine lærermestre er først og fremmest mine klienter, som individuelt tillader større selvforståelse og kropslig velvære ved at lade kroppen og åndedrættet selv vise vejen til indre frisættelse”.

## Vejen ind er vejen ud

Lær at finde indre fordybelse via BevidsthedsBerøring (BB), som viser dig kroppens unikke evner til selv at give slip og skabe en naturlig, indre transformation.

Via mild berøring, samtale og indføring i kroppens dynamikker får du mulighed for – uden anstrengelse – at mærke de gemte og glemte ressourcer, som har været tilbageholdt af kroppens mange ubevidste forsvarsmekanismer.

BB er en ny kropsterapi i fortsat udvikling, og du kan benytte den



sammen med psykoteraui, coaching og andre former for terapi og selvudvikling.

Ønsker du selv at lære BB, kan du gå i privat mesterlære. Undervisningen tilpasses din baggrund og behov.

## Hvordan hænger krop, følelser og bevidsthed sammen?



### ‘Den bevidste krop – et sanseredskab til selvforståelse’

Af Bjørn Herold Olsen

Denne bog er skrevet til dig, der arbejder med dig selv, og som måske ønsker bevidst at benytte kroppens skjulte viden til harmonisering og selvudvikling.

Men også læger, psykologer, psykoteraeuter og kropsterapeuter, som arbejder med den menneskelige natur og psyke, vil kunne få et stort udbytte af bogen.

Kroppen har indre bevidsthedsdøre til din dybere natur, dit højere selv og den bagvedliggende skaberkraft. Kroppen er en viis skabning udviklet gennem mere end 2 milliarder år.

Pris 185 kr.

Kan købes i klinikken eller på [www.vejenind.nu/den-bevidste-krop](http://www.vejenind.nu/den-bevidste-krop)