

Ekstra Posten

Onsdag 19. juli 2017

45. årgang • Uge 29

- din vej til en god handel

HUSKER DU lærkens sang?



Du kan nemt og hurtigt forbedre din livskvalitet med et høreapparat, der passer til dig.

Ring og få en tid

ØRELÆGERNES HØRECENTER
Midt-Jylland

Hostrupgade 18 • 8600 Silkeborg
Tlf. 86 80 19 11
www.horecenter-midtjylland.dk

Friluftsrådet guider dig, så du får mere ud af sommeren

Side 2



Nyt apotek på vej i Alderslyst

Side 8

Lyt til din krop

Kropsterapeut Annette Krogh Fogt har etableret egen klinik under navnet »Body-Respect«

Tekst og foto: Peter Bruvik-Hansen
bruvik@mja.dk

KLINIKÅBNING Det er vigtigt, at vi lytter til vores krop og de signaler, den sender.

Og er vi ikke i stand til det, kan det være en ide, at få hjælp.

Det er holdningen hos kropsterapeut og manuvisionstræner Annette Krogh Fogt, indehaver af Body-Respect i Sejs, som blandt andet hjælper folk med at komme i bedre kontakt med deres krop.

- Det er der intet hokus-pokus i, siger Annette Krogh Fogt.



- Jeg arbejder ud fra grundtanken om, at krop og psyke hænger sammen. Gennem manuvision kan man aktivere nogle følelser, der ligger gemt i kroppen. Behandlingen kan være en måde at hjælpe folk til at blive bedre til at mærke sig selv, siger kropsterapeut og manuvisionstræner

Billigt advokatskøde i Silkeborg

Ring gratis på tlf. 76280111

Komplet skødeekspedition fra 3495,-



BSJ Jensen Advokatfirma

Vestergade 32 - 8600 Silkeborg - Tlf. 76280111 - www.bjsj.dk

Side 10

2 FOR 1



GRATIS solbrille i din styrke når du køber et par briller.

2 for 1

Fra kr. 998,-

Tilbuddet kan ikke kombineres med andre tilbud.

(Gælder udvalgte solbrillemodeller)
Du betaler for den dyreste.

Bestil tid til en grundig synsprøve på
www.farstadoptik.dk eller tlf. 86 82 15 14

Rentefri brillekonto

0,-

Ingen renter, gebyrer el. udbetaling



FARSTAD OPTIK

- SYNLIG FORSKEL

v/ Optiker Johan Farstad • Søndergade 2C • 8600 Silkeborg
Tlf. 8682 1514 • www.farstadoptik.dk

PRISGARANTI

Vi VIL være byens bedste optiker målt på alt fra vores indsigt og viden, butikkens brede udvalg og så vil vi altid have den bedste pris på kvalitetsstel og mærkevareglas fra de førende designere og producenter.

Kropsterapeut: Det er en måde til at hjælpe folk med at mærke sig selv

Annette Krogh Fogt har med udgangspunkt i familiens hjem på Sindbjergvej, etableret sig som selvstændig med firmaet Body-Respect

Tekst og foto: Peter Bruvik-Hansen
bruvik@mja.dk

SELVSTÆNDIG Da Annette Krogh Fogt for tre år siden begyndte at læse til kropsterapeut, var det en længe næret drøm om at blive selvstændig, der skulle have liv.

For flere årtier siden - dengang hun og hendes mand boede i Tyskland, hvor han studerede - skabte hun under navnet Body Life et træningskoncept, der specielt rettede sig mod kvinder. Et koncept, der havde fokus på underliv og mave.

- Man kan sige, at det var en modernisering af Callanetics, siger Annette Krogh Fogt, der fik god succes med sit firma, men måtte erkende, at det var for udfordrende at drive firmaet, da familien blev udvidet med parrets førstefødte.

Siden fulgte yderligere tre børn, og en fuldtidsbeskæftigelse som selvstændig blev lagt på hylden.



For tre år siden var tiden dog moden til at tænke i de baner igen, og Annette Krogh Fogt begyndte at læse til kropsterapeut.

Større kropsbevidsthed

- Det var mentalt hårdere, end jeg havde forestillet mig. Man arbejder rigtig meget med sig selv under uddannelsen. Men jeg er meget taknemmelig for at have været gennem det, siger Annette Krogh Fogt.

Efter endt uddannelse etable-

rede hun firmaet Body-Respect, hvor hun dels tilbyder træning ud fra Body-Respect konceptet, dels giver kropsterapi og manuvisionbehandling.

Sidstnævnte er en behandling, der giver større kropsbevidsthed, mere ro i kroppen og bedre evne til nærvær.

- Manuvision er en behandlingsform, hvor man blandt andet arbejder med de små led i kroppen, som andre behandlere måske ikke når. De små tåled. De små nakkehvirvler. Leddene

i de enkelte fingre og håndled, siger Annette Krogh Fogt.

Intet hokus-pokus

Hun understreger, at det er en behandling, hvor man arbejder ud fra den grundtanke, at krop og psyke hænger sammen.

Det betyder, at man under den fysiske behandling kan »aktivere« nogle følelser, der ligger fastlåst og gemt i kroppen.

- Det er der ikke noget hokus-pokus i. Det handler om, at fø-

lelserne lagrer sig i kroppen, og de kan blive frigivet under behandling. Mave og bryst er ofte porten til det følelsesmæssige, siger Annette Krogh Fogt.

Hjælper kroppen på vej

Behandlingen kan ifølge Annette Krogh Fogt være en del af løsningen hos folk, der er ramt af stress eller føler, de arbejdsomt eller personligt er låst fast.

Under behandlingen kan man iagttage, om kroppen er i

Annette Krogh Fogt er uddannet kropsterapeut og manuvisionstræner, og har under firmaet Body-Respect etableret sig som selvstændig på Sindbjergvej.

stress, og man fornemmer, hvis personen ikke lever det liv, han eller hun ønsker, forklarer hun og understreger, at der ikke er tale om en samtaleterapi, men en fysisk behandling, hvor hun suppleret med få enkle spørgsmål, kan hjælpe klienterne med at komme på rette vej.

Eller rettere. Kan hjælpe kroppen på rette vej.

- Det er en måde til at hjælpe folk med at mærke sig selv, siger Annette Krogh Fogt.

Respekter kroppen

Behandlingsformen kan ifølge Annette Krogh Fogt også hjælpe eksempelvis skuespillere, sangere og musikere til at yde bedre.

Blandt andet fordi behandlingsformen manuvision afspænder hele kroppen, og dermed gør åndedraget dybere og mere frit.

Grundlæggende handler det for Annette Krogh Fogt om, at vi skal blive bedre til at lytte til og respektere kroppen.

- Jeg har stor respekt for de folk, der kommer og lægger sig på briksen. Det viser mig, at de har respekt for sig selv. Det er også derfor, jeg kalder det Body-Respect, siger hun.

Hotel Himmelbjerget

- Suverænt det smukkeste sted....

SOMMER - OG SENSOMMERFESTER, HVOR DER ER TÆNKT PÅ DET HELE!



Total-
arrangement
fra 798 pr. couvert.

Book
jeres selskab til
årets fest på tlf.
86 89 80 45
20 46 37 36

WWW.HOTEL-HIMMELBJERGET.DK • HOTEL-HIMMELBJERGET@LIVE.DK • TLF. 86 89 80 45 / 20 46 37 36 • SÆSONÅBENT PÅSKE-OKTOBER

HUSQVARNA AUTOMOWER®

- SALG
- SERVICE

... OG INSTALLATION



Stagehøjvej 5 • 8600 Silkeborg • Tlf.: 8681 3700 • www.motorcentrum.dk

ALT I SKIND

PUNGE, TASKER, HANDSKER,
BÆLTER, JAKKER...

Produkter man kan ånde i

- Kun bæredygtige naturmaterialer
- Har ikke lavet andet i 30 år, så vi er de bedste med både priser og kvalitet!

Besøg vores
webshop
frejaskind.dk

Freja Skind

TVÆRGADE 10 - 8600 SILKEBORG
TLF. 86 80 11 33