

Få hjælp ved KROPSTERAPI og -TRÆNING

- Lyt til og mærk din krop

- Imødegå og afhjælp stress, spændinger og smerter

- Undgå skader, spænd og fastlåshed i kroppen

- Få fysisk styrke og udholdenhed

- Få psykisk overskud og balance



Annette Krogh Fogt

Med Body-Respect får du balance og ro



MANUVISIONBEHANDLING (mod stressrelaterede lidelser, spændinger, stress, angst og skader)



MANUVISIONTRÆNING (en form for selvbehandling)



BODY-RESPECT TRÆNING (for fysisk belastede)



RELEVANTE FOREDRAG OG KURSER

Værdigrundlag: Respekt for kroppen

INDSIGT – i det der samler sig i kroppen og folder sig ud til forandring

DYBDE – vejen til kreativitet, lethed og balance



TILLID – at skabe det tillidsfulde rum mellem klienter og os

VEDHOLDENHED – det at være og blive i processen med ro og mod