

Åben din egen klinik



Metamedicin side 18
Når sygdom er sundt

TRE side 10
Rystende terapi

Indhold:

Leder ... side 3

Tema: Opstart af klinik ... side 4

Terapiformen TRE ... side 10

Nyt fra bestyrelsen ... side 13

Klumme: Vinterenergi ... side 14

Lukkemusklen ... side 16

Metamedicin ... side 18

Kursustilbud ... side 22

ZONECONNECTION

Zoneconnection Terapeutforenings sekretariat.

Alle henvendelser vedr. dit fag og arbejde, f.eks. adresseændringer, tilføjelse til kliniklisten m.v.:
Forretningsfører Anette Hansen
Sikavej 25, Ejby 4623 Ll. Skensved
Tlf: 21 49 07 79 mandag kl. 10.30 - 12.30 og torsdag kl. 8 - 10

Email: info@zoneconnection.dk.
Webside: www.zct.dk

Alle henvendelser vedr. bladet ZoneConnection, indhold, annoncering, kurser m.v.:
Redaktør Jakob Rubin
Mørdrupvej 61
3060 Espergærde
mobil: 42 24 04 44
e-mail: redaktion.zoneconnection@gmail.com

Deadlines:		
BLADDEADLINE:		UDKOMMER:
Nr. 1:	01. januar 2016	28. jan 2016
Nr. 2:	09. marts 2016	7. april 2016
Nr. 3:	17. maj 2016	9. juni 2016

Oplysninger om kurser eller uddannelser på zonecolleges henvendelse til de enkelte skoler (se informationer under Kurser bagest i bladet).

Layout: Tao Design (tao.dk)
Tryk: Glumsø Bogtrykkeri.

Husk! Du må ikke kopiere fotos eller artikler fra bladet uden tilladelse.

BESTYRELSEN I ZCT:



Formand: Anette Hansen
Sikavej 25, Ejby, 4623 Lille Skensved
Tlf. 22 91 02 58
Email: info@zoneconnection.dk
Ansvarsområder:
Bladet, internationalt arbejde, kontakt til andre foreninger, kontakt til myndigheder, RAB-godkendelser, kliniklisten.



Dorthe Lambæk
Christoffer den 2. vej 8, 6000 Kolding
Tlf. 50 57 10 50
Email: zct@hotmail.dk
Ansvarsområder:
Hjemmesiden, bladet, kliniklisten.



Anne-Mette Duelund
Assedrupvej 23, 8300 Odder
Tlf. 25 31 71 72
Email: annemetteduelund@gmail.com
Ansvarsområder:
Kasserer, bladet.



Aase Linnea Pilgaard Christensen
Odensevej 17, 5550 Lange-skov.
Tlf. 65 38 35 38
Email: alcfin@stofanet.dk



Sanne Andersen
Hjulmagervej 3, 9000, Aalborg.
Tlf. 51 70 29 69
Email: mail@sanneandersen.dk

Spis din

Brombærplante

Alle kender smagen af et stort, saftigt, sortlilla brombær (*Rubus fruticosus*), men de færreste ved, at resten af den tornede plante også kan spises.

For eksempel kan unge skud af brombærplanten spises eller bruges til te, da de besidder flere medicinske egenskaber. Brombærblade virker vanddrivende og kan medvirke til udrensning af affaldsstoffer fra kroppen.

Brombærblads-te er et kendt naturmiddel mod diarré og kan desuden modvirke mavekatar. Ligesom bladene kan have en gavnlig effekt mod hæmorerider.

Flere afhandlinger omtaler en dokumenteret virkning mod betændelse i mund og svælg ved mundskyl med udtræk af brombærblade. Det skyldes blandt andet bladenes rige indhold af garvestoffer.

Også roden af brombærplanten kan spises. Den skal dog koges et godt stykke tid. Tornebusken anses af mange eksperter som en irriterende plante, fordi den breder sig så voldsomt. Men nyder man bladene i te, frugten direkte fra planten eller i marmelader og spiser roden, når brombærbusken næppe ret langt.

De spæde brombærblade og unge skud kan med fordel tørres om sommeren og opbevares som urtete til senere lejligheder.

De aktive stoffer i brombærplanten er tanniner, organiske syrer, såsom ravsyre, oxalsyre, æblesyre, citronsyre og mælkesyre, samt flavonoider, quercetin, triterpener, inositol, C-vitamin, hydroquinon, arbutin, æteriske olier, methyl og salicylat.



Akvarel: Niels Lodbjerg



Leder

Man kan give sig tid. Og tage sig tid. Tiden kan ile eller snegle sig af sted. Være gået, være på vej eller gå i stå. Hvad laver jeg, mens tiden går?

Udnytter jeg den rigtigt? Er jeg tilstede i mine gøremål, eller flyver mine tanker andre steder hen, kredser om i går eller i morgen? Simple spørgsmål, men svære at besvare.

Den seneste tid har for mig budt på de største af alle følelser; glæde og sorg.

Sorg i forbindelse med et ungt menneskes rejse til 'den anden side'.

Tid til forandring

Afveksling er energi og kan bringe klarsyn og nye indsigter. Jeg har i hvert fald stor glæde af indimellem at ændre forhold i mit liv.

Glæde over at kunne byde et nyfødt barn velkommen til verden, velkommen i min familie.

Gør jeg det rigtige?

Følelserne fik mig til at stoppe op og se på, hvad der foregår nu og her i mit liv. Til at erkende, at der er plads til forbedring i forhold til at være anerkendende, tilstede, opmærksom på mine omgivelser og ikke mindst mig selv. At give tid til det væsentlige, at være opmærksom på, hvad der er væsentligt for mig. Vær fokuseret i nuet, det er det eneste øjeblik, du har.

seret i nuet, det er det eneste øjeblik, du har.

Jeg besluttede at udtrykke min lyst til forandring fysisk. Jeg fornyede indretningen af min klinik. Malede, skiftede møblerne ud. Min klinik er min arbejdsplads, så det er vigtigt, at rammerne er i orden, møblerne skal være i lette materialer, og farverne lyse og neutrale.

Udfordr dig selv

Alle klienter uanset deres skavanker skal føle sig godt tilpas. Jeg har valgt ikke at afspille musik i min klinik, da også musik for nogen kan trigge en ubalance.

En ting er de personlige, mentale udfordringer, vi alle står med. Noget andet er dagligdagens realiteter. Dette nummer af ZoneConnection har de praktiske aspekter af klinikdrift som tema. Det er ikke nok at være en dygtig zoneterapeut. Som du kan læse, er det vigtigt ikke at negligere den for mange 'kedelige' del af klinikdriften, nemlig regnskab og journalføring.

En risiko, vi alle kan rammes af, er konformiteten, den nysgerrige dovenskab. Jeg kan på det kraftigste opfordre til, at du jævnligt tager på efter- og videreuddannelse og lærer nyt, bliver udfordret og inspireret.

Tro på det

Til sidst hængte jeg små, kloge citater op på væggene i min klinik. "Forsøm ikke den lille lykke, mens du venter på den store", står der nu, og "Sigt efter månen, rammer du ikke, er du sikker på at havne blandt stjernerne".

Jeg tror på energien i at tro. Og slutter med en lille hilsen fra børnene og deres skønne måde at betragte tilværelsen på, som du kan se i taleboksen.

Glædelig jul til alle.
Med hjerte, hjerne og hånd
Anette

Børnesandheder
Ovenstående er citater fra "Kroppen består af vand og brød" af Unni Lindell.



Tro på dig selv

Tema:
opstart
af
klinik

Opstart af klinik kræver dedikation, dygtighed, held, at man sætter sig ind i kedelige ting, men først og fremmest har tillid til, at det kommer til at gå godt.

Af Jens Bækkelund og Jakob Rubin

Drømmen om fod under egen briks er gammel som mennesket selv. Den handler om at være herre i eget hus med den smukke tilføjelse, at det for en behandler også handler om at gøre noget godt for andre.

Listen over nødvendige kompetencer for en succesfuld klinikdrift er lang, og det er langt fra nok at være en dygtig behandler. Når projektet kuldsejler, og drømmen brister, er en hyppig årsag dårlig forberedelse og urealistiske forventninger. Andre gange bare *force majeure*, som ingen kan gardere sig imod.

Økonomisk er det med klinik som med så meget andet. Var penge intet problem, gik alt meget nemmere. Desværre er den terapeutiske verden kun

yderst sjældent lig med big business, og de fleste må afstå fra en del på det personlige og materielle plan for at forfølge ambitionen. Det er også det smukke ved vores branche. Fokuset er på menneskelige aspekter. Belønningen er ikke kun økonomisk.

Regel 1: Styr på administration

Hvor hovedparten af de nødvendige forudsætninger giver sig selv; dygtighed, flid, dynamik, forretningssans, god karma m.m., er særligt ét punkt problematisk. Det skatte- og revisionstekniske. En klinik kan ikke drives med en cigarkasse som regnskabsafdeling, hvilket konsulent og skatteekspert Jens Bækkelund understreger således:

”Har man ikke styr på regnskabsføring og journalføring, kan man gå glip af muligheden for momsfrigtagelse og dermed få vanskeliggjort sin økonomi uden grund. Man risikerer desuden at blive straffet af Sundhedsstyrelsen, hvis ikke den obligatoriske registrering af de private oplysninger om klienterne følger de ret komplicerede regler,” siger han.

Bækkelunds basale råd

Jens Bækkelund i Nyborg er en af mange landet over, der tilbyder rådgivning og undervisning af iværksættere med planer om at starte klinik eller butik. Han har i samarbejde med ZoneConnection udarbejdet en oversigt over de vigtigste områder, man bør sætte sig ind i.



Anette og Jens Bækkelund giver råd og kurser i klinikdrift og selvtillid.

Økonomi og administration

1. Momsfrigtagelse

Skattevæsenet kan også gøre livet lettere for dig. Så har man hørt det med. Er din virksomhed fritaget for moms, bliver regningen 20 procent billigere for kunden, mens du får det samme ud af det. Der skal opfyldes en række formelle krav for at opnå momsfrigtagelsen. Blandt andet et krav til din uddannelse til zoneterapeut, der skal være på mindst 660 undervisningstimer, hvoraf de 300 skal omhandle fysiologi og anatomi.

2. Styr på din pris

Din prissætning på din ydelse er et udtryk for, hvad du mener, din behandling er værd, men også for dit syn på dig selv. Mange er nervøse for, om de kan få kunder nok og er tilbøjelige til at sætte prisen ned som en reaktion. Prisen skal ligge det rigtige sted, så det hænger sammen med et budget, dine forventninger til indkomst og købekraften hos din kundemasse. Sætter du din pris for lavt, fordi du har svært ved at tage penge for dine behandlinger, er det også et udtryk for, at du ringeagter dig selv og ikke mener, du er særlig dygtig. Det er svært at sætte sine priser op igen efterfølgende, men nemmere at give periodevis rabat, så det kan være en løsning.

3. Styr på regnskaberne

Har du ikke orden i dit regnskab og din fakturering, kan det blive en plage for dig. Så ved du ikke, om økonomi og budget harmonerer. Er indtjeningen bagud i forhold til budgettet? Ligger du over, så du kan investere i inventar, markedsføring eller andet? Det skal du vide, så du har mulighed for at planlægge. Frygter du, at du ikke kan betale regningerne, fordi du ikke ved, hvordan økonomien er i din klinik, og hvad der skal til for, at det hænger sammen, kan det samle en sort sky af usikkerhed over dit hoved. Først og fremmest er det uprofessionelt. Få hjælp til at få styr på det, hvis du ikke kan finde ud af det. Der er useriøst at 'køre på intuitionen'. Og kan koste yderligere tab. Et godt system til økonomi-styring er 'Billy's Billing', der kan findes på internettet.

4. Sygejournaler

Korrekte sygejournaler er et krav fra Skattevæsenet, og dine journaler skal være godkendte af datatilsynet, hvis de indeholder personlige oplysninger – hvilket de jo typisk gør. Det er en lovmæssig pligt.

”Datatilsynet er meget striks. Er du privatpraktiserende zoneterapeut, er du underlagt et strafferetligt krav om registrering, og det er et meget vigtigt punkt. Fejl kan koste dig klinikken. Her skelnes mellem, om du er 'autoriseret' eller

ej,” forklarer Jens Bækkelund. Det er ulovligt og strafbart, hvis man 'bare skriver sine noter om klienterne op på et stykke papir. Når datatilsynet efterser ens journaler, kan man afkræves at slette oplysninger, hvis Datatilsynet finder dem uvedkommende.

5. En god bank og en lille startkapital

Sørg for at få banken med fra start. Fortæl din bank, hvad du laver, uanset hvor store brød du slår op. Banken kan hjælpe dig i mange situationer og ofte også levere en fornuftig rådgivning. Det er også i bankens interesse, at du ikke ryger økonomisk på r.... af din iværksætter- og selvstændighedstrang.

Et slag på tasken: Du kan komme langt med 25.000 kr. For det beløb kan du få en god computer, en ordentlig briks og have midler til at indrette dit lokale. Mindre kan også gøre det. Det afhænger af flere ting, blandt andet det lokale du har udset dig. Generelt vil banken sjældent finansiere drift, det vil si-ge eksempelvis din løn i den første måned. Også den del skal du kalkulere ind i dit budget. Har man klinik hjemme, skal man vide, at det giver et forsvindende lille skattefradrag i forhold en klinik et andet sted.

6. Hav styr på fradrag og afgifter

Arbejde for det offentlige er fritaget for at skulle medregnes i din lønsumsafgift. Ikke alle kender til denne skattnedsættende mulighed, lyder Jens Bækkelunds erfaring fra arbejdet som konsulent for klinik-rådgivning i store dele af landet.

Udfører du opgaver, der hører ind under Den sociale service §85 om børns vilkår og børns ret til hjælp, kan også indtjening fra dette arbejde fritages for lønsumsafgift.

Det gælder også for foredragsvirksomhed, der kan betragtes som markedsføring af ens klinik. Dette vil også være fritaget for lønsumsafgift, hvilket reelt drejer sig om en skattnedsættelse.

Fakta om Lønsumsafgift

Lønsumsafgift er en afgift, som virksomheder, der er fritaget for moms, skal betale. Lønsumsafgiften beregnes af virksomhedens lønsum + virksomhedens eventuelle overskud.

Personlige forudsætninger



Skal en forretningsidé lykkes, skal man gå *all in*. Det er en grundregel. Det er ikke nok at være klassens dygtigste og mest velmenende zoneterapeut, hvis man ikke kan drive en klinik og forstå sig på banale forretningsprincipper. Det kan heldigvis læres relativt let, selv for dem, der bliver trætte bare ved tanken. Du skal være iværksætter, ikke lykkeridder. Kreativitet, dynamik og planlægning er fundamentale forudsætninger for succes. Iværksætterkonsulent Jens Bækkelund bruger følgende huskereglér, når han coacher kommende, selvstændige zoneterapeuter.

Hav dit faglige grundlag i orden.

- Efter- og videreuddan dig. Bliv dygtigere på dit fag. Og bliv dygtigere som menneske. Mange af dine klienters udfordringer hænger sammen med

deres mentale sundhed og livsvilkår. Jo bredere, du spænder, jo bedre rammer din behandling. Efter- og videreuddannelse holder dig skarp og hjælper dig til at følge med i udviklingen, der går stærkt. Dette lige så meget for din egen skyld, som for dine klienters.

- Vær rolig, let og glad. Hav det godt med det, du gør. Så virker det.
- Du skal kunne tage beslutninger. Du er efterladt til dig selv med rigtig mange vanskelige beslutninger.
- Sørg for, at din familie er indforstået med din plan om at blive en selvstændig, succesfuld zoneterapeut. Giver din familie dig den støtte, du har brug for? Husk, ikke alles velmente råd er værd at følge. Vid bedst selv.

- Vær naiv, men ikke dumdristig. Har du brug for det, få fat i en konsulent eller rådgiver eller tag et kursus i de kedelige ting, f.eks. regnskabsførelse og klinikdrift.
- Hav en iværksætter i maven. Du er behandler, men også forretningsmand m/k. Iværksætteri er en udfordring for alle og kræver forretningsans.
- Følg de etiske regler. Du har tavshedspligt. Find eventuelt mere på www.fadp.dk. Husk, at det ikke er god skik at omgå sine klienter privat.
- Du skal have en god portion naivitet og ikke blindt lytte til bankmænd og revisorer, som er opdraget til at være pessimister. Citat: Martin Thorborg, medstifter af jubii.dk.

Lokale og lokalitet

Du vil slå dig ned – eller op – som zoneterapeut i kombination med det, du også kan, og nu skal du finde et velegnet lokale. Du tumler med spørgsmål om, hvor stort lokalet skal være, og hvad din uvisse økonomi vil kunne bære. Du kunne drive din klinik hjemme, men ved godt, at det kan være uholdbart på sigt. Tænk over disse ting:

- Klienten skal kunne føle sig godt tilpas og husk, at dine klienter kommer fra forskellige lag af samfundet og har individuelle normer, så et diskret indrettet lokale vil ofte være den bedste løsning.
- Dit klinikrum skal udstråle: Jeg er professionel og er kommet til denne branche for at blive.

- Du skal kunne arbejde i det, der skal være det fornødne albuerum, men det behøver ikke være stort.
- De rigtige faciliteter, som toilet og lille tekøkken skal være tilstede.
- Et klinikfællesskab kan være en rigtig god løsning og skabe en god synergi, samt holde dine faste udgifter nede, der findes mange konstellationer.
- Det handler om, hvad du siger til dig selv. Tror du på nok dig selv. Udstråler din klinik: Nu ser jeg tiden an. Eller: Der er kommet ny spiller på banen.
- Central placering eller med nem adgang, hvis klienten kommer med offentligt transportmiddel. Du skal ger-

ne have et flow af mennesker omkring og i din klinik.

- Kliniklokalet skal være anstændigt og behageligt. Et fugtigt kælderrum nytter ikke.
- En klinik i et parcelhuskvarter kan være en forhindring for nogle potentielle kunder, der vil have svær adgang. Nogle vil opfatte en hjemmeklinik i et parcelhuskvarter som et udtryk for, at 'dette gør jeg med venstre hånd'.
- Det handler også om, hvad du signaliser til andre. Til alle dem, der siger: det kan du ikke leve af. Du er ikke rigtig klog. Kan brumbasser flyve?

Seks vigtige spørgsmål

Og gode råd til, hvordan du finder dine kunder

Journalist og iværksætterkonsulent Erik Back stiller seks basale, vigtige spørgsmål, som du skal tage stilling til for at starte din klinik. Og uddyber dem.

1. Hvem er dine kunder?

Hvad hjælper det at have en klinik, hvis der ikke er nogen kunder? Overvej, hvem du forestiller dig vil købe behandlinger hos dig. Det er vigtigt, at du kender dine kunder, så du ved, hvem du skal henvende dig til med budskabet om din klinik. Forestil dig, hvor svært det ville være at sælge dine behandlinger, hvis du skulle spørge hver enkelt person du støder på, om de har brug for behandling.

Dét at indkredse sine kunder kaldes segmentering. Dvs. en opdeling eller gruppering af alle mulige kunder i enkelte mindre grupper, som du vil rette din kommunikation mod. F.eks. kan et segment være kvinder på 25 - 30 år, der er gravide. Eller børn med kolik, folk med migræne eller folk med stress i IT-virksomheder med mere end 100 ansatte.

Når du har segmenteret markedet, har du fundet en gruppe af mennesker, du vil sælge dit produkt til. Denne gruppe kaldes din målgruppe.

2. Hvad er din målgruppes behov?

Næste skridt er at finde ud af, hvad din målgruppe egentlig har brug for. Det er dét, der kaldes basisproduktet. Hvis din målgruppe f.eks. har migræne, så har den brug for smertelindring. Den er dybest set ligeglad med, hvordan du lindrer, bare smerten går væk. Derfor er det vigtigt at tilbyde smertelindring og ikke zoneterapi. Zoneterapi er dit redskab – ikke dit produkt.

3. Hvordan opfyldes dette behov?

Nu har du fundet ud af hvad du vil sælge, og hvem du vil sælge til, nu skal du finde ud af hvilket konkret produkt, du kan tilbyde, som opfylder din målgruppes behov. M.a.o. skal du finde det konkrete produkt. Dit konkrete produkt kan være homogent eller heterogent. Det vil sige det kan ligne alle de andres eller være noget specielt. Overvej foreksempel, hvad en person med migræne ville vælge: "Zoneterapi" eller "Smertelindring med zoneterapi"?

4. Hvor vil du levere dit produkt?

De fleste drømmer om deres egne kliniklokaler, men når det drejer sig om at komme i gang, så er det bedst at tage, hvad der er, uden at du binder dig økonomisk. Derfor er det en god idé at benytte klinikfællesskaber på time- eller dagsbasis. Der er også terapeuter, der har plads i hjemmet til at starte på, og det er helt gratis.

5. Hvad koster dit produkt?

Når du beslutter dig for en pris, så undersøg markedet først! Husk at klienter ikke vælger dig på prisen, men på om du kan hjælpe dem. Min erfaring er, at prisen stort set er ligegyldig, hvis klienten har tillid til, at jeg kan levere varen. Når det drejer sig om zoneterapi, vil jeg anbefale, at du sætter prisen mellem 500 og 600 kr. pr. behandling. Prisen for den første behandling bør altid være lidt højere og vare lidt længere tid. Nogle forsikringsselskaber sætter som krav, at første behandling tager længere tid, som du blandt andet bruger til diagnosticering og journalføring. Jeg sætter typisk første behandling 200 kr. højere.

Husk, det er nemmere at tilbyde en rabat, end det er at hæve prisen senere. Sæt aldrig din pris for lavt. Find noget andet at konkurrere på.

6. Hvordan skal klienten betale?

Det lyder utroligt, men jeg har faktisk mødt terapeuter, der ikke fik betaling, fordi de ikke brød sig om at bede om penge. Gør det klart for klienten allerede inden første behandling, hvordan betalingen foregår. For eksempel kontant efter behandling eller ved overførsel til bankkonto. Mange klienter foretrækker at overføre pengene via banken. Giv dem dit kontonummer og otte dages betalingsfrist. Derefter bør du minde dem om, at de skal betale.

Du bliver ikke snydt (særligt meget og længe), for hvis en klient ikke betaler, lader du bare være med at booke en ny tid til vedkommende.

Min erfaring er, at betaling sjældent er et problem. Men det er vigtigt, at du tager stilling til, hvordan det skal foregå.



Min klinik



En fynsk sydafrikaner har med åbningen af egen klinik fået en drøm opfyldt. Bridget Stenmann nægter at bekymre sig og 'tager en dag ad gangen'. Nu begynder kunderne at komme.

Af Jakob Rubin

Bridget Stenmann havde med egne ord en energisk og vild ungdom hjemme i Sydafrika. Det var sjovt, men betød, at hun aldrig fik fuldendt studierne i psykologi.

"Jeg havde lyst til at muligt og rejste og var glad for at nyde livet. Arbejdsmæssigt blev det mest til ufaglærte jobs indenfor mange forskellige fag," forklarer hun på perfekt dansk.

Da Bridget Stenmann mødte sin danske mand i Sydafrika, arbejdede hun i en helsekostbutik. Arbejdet med sundhed fik hendes øjne op for det holistiske livssyn og vigtigheden af både mental og fysisk pleje.

"Det var tilfældigt, at jeg kom ind i sundhedsbranchen. En ven gav mig jobbet i butikken, selv om jeg ikke vidste ret

meget om emnet. Med årene lærte jeg mere og fandt ud af, at det var den vej, jeg ville gå," fortæller hun.

Bridget Stenmann flyttede som 36-årig til Danmark i 2006 og slog sig ned i Nyborg, hvor familien blev udvidet med to børn.

Måltrettet plan

"Min første tanke var at uddanne mig til kinesilog, men efter at have talt med en masse mennesker nåede jeg frem til, at der her i Danmark er en større accept af zoneterapien. Derfor giver den bedre muligheder, hvis man vil leve af alternativ behandling," fortæller hun.

Ved siden af et arbejde på fuldtid som omsorgsmedarbejder for handicappede gik Bridget Stenmann i gang med zone-

terapeutuddannelsen i 2009. Efter endt uddannelse i 2013 kom planen om at åbne egen klinik. Hun besluttede sig for at gå langsomt til værks.

"Jeg fandt et godt klinikfællesskab med to andre terapeuter. Det var heldigt og er med til at holde mine faste udgifter nede samtidig med, at jeg har nogle at sparre med og udvikle mig sammen med. Desuden kunne jeg trække på deres erfaring," siger hun.

Det første år som selvstændig zoneterapeut beholdte Bridget Stenmann sit faste job, men på halvtid. I slutningen af 2014 tog hun det store spring og sagde sit job op.

"Min største udfordring er at få økonomien til at hænge sammen. Det handler meget om at tro på det. Selvfølgelig

skal man ikke spænde sig selv så hårdt, at man får ondt i maven og stress, hvis ikke der er kunder hele tiden. I de første måneder havde jeg nogle dage kun en klient om dagen og andre slet ingen. Men jeg prøvede at tage det roligt og tro på det. I ledige stunder skrev jeg journaler, lavede opsøgende arbejde og læste bøger for at gøre mig klogere. Langsomt begyndte klienterne at komme."

Bridget Stenmanns priser i Nyborg Zoneterapi ligger på 440 kr. for en times behandling og 250 kr. for en halv time for børn.

Tog kursus i klinikdrift

"I mit tilfælde tror jeg, det handler om, at mine kunder føler, at jeg hjælper dem, og at de får det ud af mine behandlinger, som de håber på. Det fortæller de til deres omgangskreds, som så kommer til mig, den dag de har brug for det. Det er også min erfaring, at flere benytter zoneterapi præventivt i forhold til f.eks. allergi og migræne," siger hun.

For at forberede sig tog Bridget Stenmann kurser og seminarer i journalføring og klinikdrift og fik personlig coaching for at øge sin tillid til, at det nok skulle gå.

"Det har klart gjort mig tryggere at føle, at jeg har tjek på det skattetekniske og journalførelse. Jeg har lært, at det er vigtigt at gøre sig sine mål og visioner klart. Har man ikke defineret dem, tror jeg, at det kan være svært at arbejde målrettet og konstruktivt. Også som terapeut."

Klienter med attitude

Bridget Stenmann bruger ikke penge på annoncering og markedsføring. Det er et valg, hun har truffet. Hun mener og tror på, at hendes behandlinger skal tale for sig selv. Dog deltager hun i en lille, årlig messe i Nyborg, hvortil hun også har fået trykt nogle foldere om sin klinik.

Bridget Stenmann kom i gang uden en større investering. Hendes første brik var en brugt klapsammenbrik, og også det øvrige inventar fandt hun på brugtmarkedet. Senere overtog hun en hydraulisk brik, der giver hende en bedre, ergonomisk arbejdsstilling.

"Jeg tror på word of mouth. Hvis mine klienter føler sig tilfredse, så bliver de en slags ambassadører for mig. 90 procent af mine klienter kommer, fordi de har hørt om mig. Det er sådan, jeg kan lide det. Så kommer folk med en anden attitude."

Med Bridgets egne ord

På grund af et dybt ønske om at arbejde med mennesker og lære mere om holistiske former for terapi, blev jeg draget mod at blive zoneterapeut. For mig er et af de mest magtfulde aspekter ved zoneterapi, at den kan bidrage til at styrke kroppen og bringe balance til organerne og systemerne, og derved give klienten fred i sindet og ro i følelserne. Bedst af alt ... det gør ingen skade!

Efter at have afsluttet min vidunderlige uddannelse hos Aase Linea på Zoneterapeutskolen Pilelunden, følte jeg mig godt rustet til at begynde at arbejde som zoneterapeut, men det var først, da jeg faktisk startede min egen klinik, at jeg indså de mange udfordringer, jeg ville stå i. Jeg boksede med spørgsmål som disse:

"Er jeg god nok?"

"Hvad nu hvis jeg ikke får de resultater, som jeg og klienterne forventer?"

"Kan jeg overhovedet holde styr på regler og regnskab?"

"Hvad nu hvis jeg ikke får nok kunder?"

Trods mine bekymringer valgte jeg at sætte min tillid til denne gamle terapiform, der er blevet brugt og udviklet gennem tusinde år. Jeg valgte at tro, at de klienter jeg var klar til at hjælpe ville komme til mig. Det vigtigste for mig var at fokusere på at være åben, entusiastisk og klar til at gøre arbejdet. Jeg fastholdt kontakten til min lærer og de andre medstuderende fra zoneterapiskolen og sparrede ofte med dem, og jeg tog tingene en dag ad gangen.

Nogle klienter har forventninger om, at de skal have hurtige resultater, og naturligvis behandles de fleste af deres akutte ubalancer hurtigt. Men folk med kroniske problemer er så "trætte af deres smerte", når de i sidste ende søger efter et alternativ. Dette kan være en udfordring for enhver ny terapeut, fordi forventningerne til hurtige forbedringer er høje. De fleste kunder kan dog godt forstå sammenhængen i, at hvis en ubalance i følelserne, organerne og kroppens systemer har eksisteret i et stykke tid, så vil det også tage noget tid før alt kan bringes tilbage i balance.

Med de foreløbige erfaringer som jeg har gjort mig, så er jeg begyndt at forstå, at zoneterapi ikke kun hjælper med at diagnosticere eller genskabe balancen. Zoneterapien kan i høj grad også bevare balancen.

Det bedste

- **Fleksibiliteten og selvstændigheden.** Jeg kan planlægge min dag og bestemme selv, hvornår jeg vil møde, og hvornår jeg vil have fri.
- **At opleve at jeg kan hjælpe mennesker til at få det bedre og bruge mindre medicin.**
- **At opdage, at jeg faktisk er dygtig.** Jeg har endnu ikke oplevet, at jeg ikke vidste, hvad jeg skulle med en klient. Det viser sig, at der altid er noget, jeg kan komme med.
- **Jeg står ved det, jeg tror på:** Krop, sind og følelser hænger sammen. Med mit arbejde følger en klar personlig udvikling naturligt med, og det er utroligt givende.

Det sværeste

- **At turde tro på mig selv.** At stole på, at jeg virkelig kan hjælpe. Det var noget af det, jeg boksede med i begyndelsen.
- **At opkræve penge** havde jeg svært ved, da jeg lige var nystartet. Det var et spørgsmål om selvtillid og selvrespekt. Min natur byder mig imod. Jeg ville meget hellere bare hjælpe uden at få penge for det. Det ved jeg nu er et umodent synspunkt. Sådan hænger verden ikke sammen. Jeg hjælper faktisk mennesker til et bedre liv, og det er noget værd.

Gør som dyrene



Terapiformen TRE egner sig til behandling af alt fra stress til krigstraumer. På samme måde som et dyr skælver, når det har fået et chok, kan mennesket hele et traume ved at ryste omkring psoas-musklen.

Af Jakob Rubin

På en smuk solbeskinnet efterårsdag har Susanne Andrés samlet 11 kursister til et grundkursus i TRE, som på mange måder bliver uforglemmeligt.

Det foregår i Bernstorff Slotshave i Gentofte i en smuk gammel villa, og den 55-årige multi-terapeut har den højeste uddannelsesgrad inden for den amerikanskudviklede traumaforløsningsterapi, Trauma Releasing Exercise, populært kaldet TRE.

Susanne Andrés var netop kommet hjem fra det nordlige Irak, hvor hun medvirkede til behandling af hundredvis af traumatiserede kurdere. Tidligere har hun behandlet store grupper traumatiserede mennesker med TRE i blandt andet Øst-blokken, Mexico og Indien.

Det handler kort sagt om et genvinde en metode, som dyrene stadig benytter til at komme sig over et chok, en forskrækkelse, et traume.

Behandling af masser

Metoden er udviklet af den amerikanske terapeut, David Berceli. I 1980'erne og 1990'erne opholdt han sig i 15 år i krigszoner i Afrika og Mellemøsten, hvor han fandt, at det var nødvendigt med en terapeutisk metode, der egnede sig til behandling af massevis af mennesker på en gang. Hundredtusinder af mennesker led af traumer efter krig, vold, overgreb og naturkatastrofer, og det ville aldrig nogensinde kunne lade sig gøre at have

”Det, jeg faldt for, er, at TRE som metode på samme tid er utrolig enkel og meget kraftfuld.”
Susanne Andrés

dem alle i individuel terapi. Med TRE kunne en behandler behandle hundredvis af mennesker på en gang.

Psoas-musklen er nøglen

TRE's metode handler om at skabe rystelser i mellemgulvet. Grundprincippet er, at et menneske, såvel som et dyr, foretager en krampagtig, impulsiv, ubevidst sammentrækning i psoas-musklen, når det udsættes for et voldsomt chok. Den opdagelse gjorde David Berceli sig, hvorefter han udviklede sin tese om, at psoas-musklen så at sige holder på krampen. Derved dannes et uforløst trauma.

”Har man set et dyr, der har været udsat for en alvorlig, traumatisk oplevelse, en påkørsel for eksempel, eller netop er sluppet fra en jagtende fjende, så ligger dyret og ryster af skræk, som vi kalder det. Det er dyrets måde at helbrede sig

for traumet. Den evne har vi mennesker mistet på et eller andet tidspunkt i vores udvikling,” siger Susanne Andrés.

Psoas-musklen er en stor, stærk muskel, der holder over- og underkroppen sammen. Den er fæstnet på indersiden af ribbenene og rygraden og hofteskålen og det øverste af låret. Psora ligger så at sige indvendigt og er kompliceret at massere, da musklen blandt andet ligger bag vores genitaler.

Først en kort opvarmning

Susanne Andrés forestår træningen af deltagerne forud for rysteturen. Der er tale om en opvarmning, som er en blanding af strækøvelser, muskelafslapning og bevidst syren-til af musklerne omkring hoften. Den indledende opvarmning tager cirka 20 minutter. Det er vigtigt, at man bevæger sig på sin smertetærskel.

”På en skala fra 0 til 10, skal I ligge på cirka 5–7 stykker under opvarmningen. I skal være, hvor det gør lidt ondt og er en smule ubehageligt. Så klarer jeres krop resten,” instruerer hun.

Traumeforløsnings

Herefter går traumeforløsningsen i gang med forunderlige rystelser, der opleves som uden for ens kontrol i den forstand, at man ikke selv iværksætter dem. De kommer af sig selv. Mellemgulvet, lårene, armene og måske også fødder og hænder ryster, hvis man kan overgive sig til impulserne. Følelsen er ulig noget,

denne artikels forfatter nogensinde har prøvet før. Det føles vidunderligt som i ’forløsende’. For nogle af deltagerne iværksætter rystelserne en genoplevelse af ubehagelige minder. Enkelte græder. De giver bagefter udtryk for, at de græd af en slags lykkefølelse. De følte en forløsning. At et indre pres blev lettet.

”Kroppen er vores bedste ven, når det handler om at komme sig over stress og alvorlige traumer. Det kan være en skilsmisse, et dødsfald, krigsrædsler eller en voldsom tsunami, som den i Asien i 2004,” siger hun.

Traumer smitter

Susanne Andrés praktiserer TRE en gang om ugen som en slags løbende vedligeholdelse af sin indre balance, og fordi hun ikke kan undvære den befriende, forløsende følelse. Da hun arbejdede i Irak med behandling af traumatiserede civile irakere og amerikanske soldater var hun nødt til dagligt at praktisere TRE.

”At betragte og møde svært traumatiserede mennesker sætter sine spor. Traumer smitter. Det er hårdt, og disse menneskers traumer rammer også dig som behandler. Det gælder for så vidt også behandler situationer herhjemme, selv om de opleves mindre dramatiske,” siger hun.

Under TRE kan rystelserne mobilisere voldsomme følelser. Nogle kommer i kontakt med indestængt vrede eller bryder ud i ukontrollabel grin. Det usædvanlige og befriende ved TRE er, at den

praktiserende til enhver tid kan komme ud af sin rysten ved at strække det ene eller begge ben. Ønsker man at vende tilbage i TRE-tilstanden, er det blot at samle fødsålerne og bøje benene, så begynder rystelserne med det samme igen. Under selve TRE ligger man på gulvet på en madras. Nogle af deltagerne oplyste, at de oplevede en frydefuld, orgasmelignende tilstand.

”I virkeligheden er stress, pres, frustration, følelsen af ikke at slå til eller ikke være værdsat en folkesygdom. Det kan måske lyde underligt for nogle, men for mig ville det give masser af mening, hvis TRE var en del af den almindelige undervisning i folkeskolen,” siger Susanne Andrés, der har en baggrund som zoneterapeut, gestaltterapeut og åndedræsterapeut.

”At tænke sig: En befolkning befriet fra de fleste af sine traumer.”

Definitionen på et traume er, at det er en oplevelse, der ryster os i vores grundvold. Traumet er altid individuelt i den forstand, at det ikke kan sammenlignes og ikke til fulde forstås af andre end en selv.

Nogle af sine stærkeste oplevelser som TRE-terapeut har Susanne Andrés haft i arbejdet med amerikanske krigsveteraner. Hver dag begår 22 amerikan-

Hvad er TRE?

TRE er en forkortelse for *Tension and Trauma Releasing Exercises*. På dansk: Spændings- og traumaforløsningsøvelser.

Øvelserne hjælper den praktiserende med at løsne spændinger, der er opstået efter en svær livssituation, en ulykke, en forfærdelig oplevelse, et stort tab m.fl.

TRE består af seks simple øvelser som opvarmning forud for selve helingsprocessen. Det er simpelt, og alle kan uden videre lære det. TRE løsner muskelspændinger i fortrinsvis den store psoas-muskel. Den muskulære ryste-proces i kroppen lindrer spændingerne i vores sind.

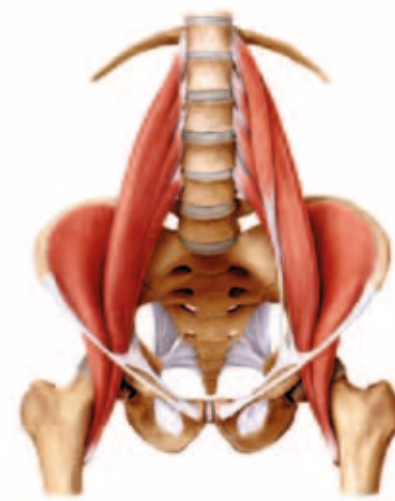
Kroppen udfører rystelserne på en kontrolleret og selvforstærkende måde, som

man på ethvert tidspunkt føler, at man er herre over. Efter et stykke tid med rystelser indledes en forløsning af dybtliggende, kroniske muskelspændinger.

Disse er centreret i den store psoas-muskel i kroppens midte. Opløsningen af muskelspændinger breder sig til resten af kroppen. Når musklerne afslappes, og smertesignalerne forsvinder, registreres det af hjernen, der begynder at producere hormoner, deriblandt endorfiner, som øger oplevelsen af tilfredsstillelse og afslapning.

Mange oplever TRE som en ’indvendig massage’.

Kilde: Bercelli Foundation





ske krigsveteraner selvmord i USA, fortæller hun, og netop overfor denne gruppe er TRE særligt effektivt.

”Det er mennesker, som ofte ikke er gode til at sætte ord på deres følelser. Med TRE behøver de ikke sætte ord på. TRE gør arbejdet uden ord. Det er også derfor, at man som terapeut kan behandle hundredvis af mennesker om dagen uden at kunne tale med dem, som jeg har gjort i Irak, og som David Berceli har praktiseret i Årevis i Afrika.”

Krigstraumatiserede soldater og civile lider af PTSD (posttraumatisk stresssyndrom), som kort sagt er en forsinket reaktion på en katastrofal, voldsom oplevelse. TRE's helt store styrke er, at metoden er enkel. Alle kan lære den på kort tid og praktisere videre i det daglige.

Susanne Andrés fremhæver, at det er en god idé at være bevidst om, at TRE

kan udløse voldsomme reaktioner, som kan være gavnlige at bearbejde i samarbejde med en professionel behandler. De voldsomme reaktioner er en del af helingsprocessen.

Vi rejser os, forandrede

”Nøglen til at hele et traume ligger i kroppen. Man er nødt til at være tilstede i sin krop, hvis man skal ind og røre ved disse følelser. Det kan ikke gøres gennem hovedet eller ved tankens kraft.”

Efter en halv times rystelser er kroppen mør som efter en strabadserende idrætspræstation. Der hviles på gulvet under et tæppe en halv times tid til blid musik. Vi rejser os. Forandrede, forløste, berigede. Og takker.

(Kurser i TRE tilbydes flere steder i landet. Se bl.a. www.holoworld.dk.)

Interview med David Bercelli

Dr. Berceli, du har udført dine øvelser på over 1,5 mio. mennesker i 35 forskellige lande. Hvad er din mission?

”Det er at hjælpe mennesker til at opdage, at de kan hele sig selv gennem kroppen, og at de derigennem bliver mere medfølelsesfulde overfor andre og andres lidelser, hvad end vi snakker post traumatisk stress disorder, stress, kærestesorger eller whatever. Hel din smerte, for når den ikke længere er i dig, kan du vende dig ud og møde verden med fred. Der ligger en gave i alle traumer. Jeg har viet mit liv at rejse jorden rundt og lære folk dette.”

Kilde: Ugebladet Femina.



Det er med sorg, at ZoneConnection kan meddele, at Susanne Andrés pludselig er afgået ved døden den 29. oktober, fire dage efter sit interview med ZoneConnection.

Efter en grundig overvejelse om, hvorvidt det ville være korrekt og hensynsfuldt at bringe denne artikel – af hensyn til de af forståelige grunde dybt berørte efterladte – besluttede redaktionen sig for at fastholde planen. Til ære for Susanne Andrés og hendes enorme indsats for at lindre tilværelsen for mennesker herhjemme og i udlandet tjener denne artikel til yderligere at udbrede kendskabet til den terapiform, hun utrætteligt benyttede og promoverede til gavn for så mange mennesker. Redaktionen v/ Jakob Rubin.

Liste over lidelser, som TRE kan medvirke til at forløse:

- PTSD – Post Traumatisk Stress Syndrom (dansk)/Disorder (engelsk)
- Anspændthed
- Udbrændthed
- Hjertebanken
- Forhøjet blodtryk
- Dårlig vejtrækning
- Spændinger i nakke, skuldre, lænd
- Fordøjelsesproblemer
- Svært ved at holde varmen
- Svimmelhed
- Neglebidning
- Selvskade
- Ondt i brystet
- Søvnløshed
- Sygelig træningsiver
- Ernæringsproblemer
- Overvægt
- Angstanfald
- Ængstelse
- Stress
- Depression
- Vrede
- Uro
- Social isolation
- Ensomhed
- Koncentrationsbesvær
- Negative følelser, frygt, skyld, skam, frustration
- Misbrug og medafhængighed
- Psykose

TRE skal ikke praktiseres, hvis man lider af:

- Hjertekarsygdomme
- Forhøjet blodtryk
- Svære psykiske lidelser
- Knoglebrud
- Eller er gravid eller nyligt opereret

Nyt fra bestyrelsen

Faglig inspirationsdag

Blandt andet om pligten til at dokumentere vores behandlinger



Der blev også tid til at arbejde med zoneterapien, vi afprøvede afbalancering i forhold til over- og underenergi i de fem elementer.

Den 26. september var 25 zoneterapeuter samlet i Århus til Faglig inspirationsdag.

Dagen bød blandt andet på en snak om vigtigheden og pligten til at dokumentere vore behandlinger, dette afstedkommet af en undren hos bestyrelsen over, at der ikke er indkommet en eneste case i forbindelse med indsamling af exceptionelle sygdomsforløb til migræneprojektet, der indsamles af Nafkam (se link på intranettet). Det viste sig, at der er MEGET

stor forskel på hvor meget, der noteres i vores klienters journaler, hvis overhovedet noget. Dette afstedkom en meget fin debat blandt deltagerne. Alle har pligt til at føre journal, og jeg vil igen benytte lejligheden til at opfordre til, at alle kikker deres journaler igennem. Jeg er overbevist om, at der er mange exceptionelle migrænecases i klinikkerne.

Senere på dagen fortalte Anette Hansen om cellevibration, lys og lyd, om hvor-

dan alt i universet kommunikerer.

Der blev også tid til at arbejde med zoneterapien. Vi afprøvede afbalancering i forhold til over- og underenergi i de fem elementer.

Vi her efterfølgende modtaget positiv respons på dagen med tilkendegivelser på, at det bestemt var en dag med godt fagligt input, samt at det var skønt at møde kollegaer til fælles inspiration.

”Alle har pligt til at føre journal, og jeg vil igen benytte lejligheden til at opfordre til at alle kikker deres journaler igennem. Jeg er overbevist om at der er mange exceptionelle migræne case i klinikkerne.”

Bestyrelsen ved Anette Hansen

Tanker fra Lisbeth Skovmand om:

Chi og visdommens fase

Vinter er tiden, hvor energien flyder langsommere. Naturen går i hi, væksten stoppes helt eller delvist, visse dyrearter sover døgnet rundt, lyset mindskes, og dagene bliver korte og kolde.

Giver vi os tid, kan vi mærke dette skift i årstiden. Mærke, at energien trækker sig sammen. Vi beskytter vores sårbarhed gennem vores påklædning, det vi spiser, og måden vi tilbereder maden på. Vinter er nyrenes tid.



Af Lisbeth Skovmand Nielsen

Nyrene er kroppens energidepot

Ifølge kinesisk medicin er nyreenergien begyndelsen og oprindelsen. Den nedarves gennem vore forældre. Nyrens energi er afhængig af, hvorledes vore forældre har levet deres liv, og hvorledes de har forvaltet livet før undfangelsen og under graviditeten. Fysisk, følelsesmæssigt og åndeligt.

Opfattelsen er, at alt i livet, og dermed også vores krop, er forbundet. Det ene er et resultat af det andet. Således fungerer de 5 faser, der også er kendt som 'Loven om de 5 elementer'. Klassisk kinesisk medicin bygger på denne visdom, og indeholder mange råd til, hvad mennesket kan gøre for at modvirke en svag nyre-energi.

"All streams flow to the sea
because it is lower than they are.
Humility gives it power.
If you want to govern the people,
place yourself below them.
If you want to lead the people,
learn to follow them."

Lao Tzu, Tao Te Ching

Zoneterapi forøger ikke chi i kroppen. Zoneterapi flytter om på et uhensigtsmæssigt forløb af energien, hvilket er gældende for de fleste terapiformer. Zoneterapi forbinder samarbejdet i kroppen således, at chi følger sin oprindelige vej, så organerne kommunikerer med hinanden. Med andre ord: Støtter hinanden gennem ko-cyclus og sheng-cyclus.

Et stresset liv svækker livskraften

Det hektiske liv, der er normalt i dag, er ikke befordrende for nyreenergien. Stress, uro, for lidt søvn, mange aktiviteter, lange arbejdsdage, stillesiddende arbejde, angst, frygt, travlhed m.m. dræner nyre-chi. Den seksuelle energi nedsættes og evnen til at føde børn svækkes ved en svag nyrekonstitution.

Pornografien har kronede dage hos en nyresvækket person, der må benytte den som en stimulans. Dette er kun et faktum ikke en fordømmelse. Et liv, hvor flere af disse negative elementer findes, tærrer yderligere på nyrens lager af energi. Vi bliver trætte og ældes ikke længere med ynde.

Sæt temponet ned og vær i nuet

Det pudsige med dette er, at det for den pågældende ofte ikke føles sådan. Hovedet fortsætter med ideer om dit og dat, og livet løber videre. Nyre-chi er løbet løbsk. Den farer rundt i kroppen uden rod og dybde, vi har ingen fred, vi glemmer, tankerne er et mylder, der er ingen ro.

Tankemylderet skyldes bl.a., at hjertet ikke længere køles af nyrens vand og kulde. Visdom er nyrens fornemste gave til os, svækkes nyren, kan dagligdagen virke forvirrende.

En nyresvækket person med et aktivt liv vil føle det ubehageligt at skulle tage den med ro, men netop der har du løsningen. Sæt tempoet ned og vær i nuet. At leve livet i nuet kan være angstprovokerende også for andre organ-ubalancer. For nyrene viser det en essentiel svækkelse ikke at kunne lave ingenting – roen virker provokerende. Er det endelig lykkedes personen at falde til ro, kan det være vanskeligt at komme i gang igen, da den dybe træthed endelig føles. Din indre chi bygges nu langsomt op.

Nyrens jing eller mangel på samme føres videre

Nyrens arbejde er også at sende næring – jing – fyldig yin energi til samtlige organer. Svækket nyre-chi bevirker, at organerne ikke får den nødvendige chi til at udføre deres arbejde. Underskuddet opbygges, og vi ser en forværring, som vi kender fra sygdomsfaserne.

Nyrens chi er som vinteren, den flyder langsomt, skal næres og kæles for. Ellers stagnerer den, fødderne bliver kolde og hovedet varmt. Vi brænder vores livsild før tid. Fasen er repræsenteret af vand. Vand findes i forskellige former; fast, flydende, tåge, sky, damp, hvor fornemmelsen af disse elementer afspejles i vores krop, fysisk og følelsesmæssigt.

Nyre stimulerende visualisering

Nyre-styrkende øvelse, som jeg anvender i min chi gong undervisning, kan med fordel benyttes til afspænding for at være i nuet. Den kan laves liggende eller stående.

Luk øjnene, træk vejret gennem næsen og ned i maven og giv slip, derefter fokuser på punktet under din fod, der ligger mellem svang og fodballe og i en linje ned fra 2.3. tå (Nyre 1) På intet tidspunkt forlader dit fokus dette punkt, sker det, kom da tilbage til punktet igen. Gør dette nogle minutter og erfar selv, hvad det gør ved dig.

Træk vejret dybt nogle gange og åbn øjnene..

Sundhed og velvære i vinterperioden

Hvorledes forberede vinteren og støtte nyrene, så de ikke mister for meget energi?

Denne forberedende proces forløber igennem hele året, den ene celle er afhængig af den anden. Sommeren er tiden, du bør være varsom med et øget forbrug af sukker, is, sodavand og kolde drikke. Det er bedst at drikke tempereret vand. Er sommeren kold, vær varsom med for megen rå mad. Nyrene holder af roligt tempo, varme og langsomt tilberedt mad, tilsat en vis portion salt. Brug du meget salt, så se på, om du har brug for stilhed, da dine nyrer kan være stressede.

Nyrens energilager finder du i Tan Tien centret 2-3 cm under navlen, her mødes vores feminine og maskuline energi, vores yin og yang, her får vi jordforbindelsen. Ved uro, angst og andre emotionelle følelser, hvor vejtrækningen naturligt påvirkes, lever vi ikke i nuet og kan ikke mærke, hvad der reelt sker i vores krop og dermed vore omgivelser. Vi tænker på i går og på, hvad mon der sker i morgen. Tan Tien er centrum for al vejtrækning. Vejtræknings øvelser, som knyttes til dette centrum, nærer din nyre-chi og forbinder dig til nuet.

Du kan finde den tilhørende zone på rygsøjlen ved at være opmærksom på 3.-5. lændehvirvel, du kan med fordel arbejde nænsomt på dette område. Zoneterapi til en svækket nyre-energi kræver en rolig, glidende, nænsom behandling med minimal samtale.

Små muskler, stor virkning

Gravide og klienter med fordøjelsesproblemer, menopause m.m. kan have fordel af at få testet lukkemusklernes tilstand.

Af Dorthe Krosgaard og Peter Lund Frandsen

Lukkemuskler er små, stærke muskler. De har en rig nerveforsyning og responderer hurtigere end kroppens øvrige muskler på information, som for eksempel om stress. Især de fire abdominale sfinktere er kritiske zoner i fordøjelsen, og de har en feedback-virkning på det autonome nervesystem, der vil stimulere fordøjelsen og afslappe spændinger i fordøjelseskana-

len. Lukkemusklerne styrer fødens passage fra et afsnit af fordøjelseskana-

len til det næste og forhindrer tilbageløb. Fungerer de ikke optimalt, kan det skyldes, at maden ikke udnyttes fuldt ud med risiko for underernæring eller refluxproblemer med inflammation i slimhinderne.

Indikationer

Det er værd at teste tilstanden af reflekszonerne for lukkemusklerne ved alle fordøjelsesproblemer og hos klienter med forhøjet stressrespons. Hos gravide er

Hvor i kroppen?

Beskrivelsen af den nøjagtige placering af lukkemusklerne varierer i nogen grad i anatomibøger. Vi underviser i nedenstående beliggenhed, som er et gennemsnit af de kilder, vi har opøgt.

Lukkemuskel	Funktion	Placering og rygsøjleniveau
Munden		Ud for kraniebunden
Øvre oesophagus sfinkter	Forhindrer reflux af fødebol-len til munden, herfra er synkningen involuntær.	Nedre hals (C7)
Cardia, mavemunden	Forhindrer reflux fra mavesækken til spiserøret.	Lidt til venstre for sternum, på niveau med 7. ribben. (T9/T11)
Pylorus, maveporten	Kontrollerer udgangen fra mavesækken.	6-7 cm. over navlen, oftest til højre for midtlinjen (T11/L1)
Sfinkter Oddi	Styrer udførselsgangen fra galdeblæren og bugspytkirtlen hvor den udmunder i tolvfingertarmen.	På den skrå linje fra midt på nglebenet til navlen, 2-3 cm. ovenfor navlen. (L1/L2)
Ileocøcal stedet	Overgang fra tynd- til tyktarm. Åbner når føden er færdigfordøjet. Holder tarmfloraen i tynd- og tyktarm adskilt.	1/3 nede af en linje fra navlen til øvre forreste hoftekam (SIAS) (L5, øvre del af SI led)
Anus		

Det er værd at bemærke, at ovenstående er guidelines for placeringen, og at der ofte er individuelle variationer.



Fordøjelseskana-len med angivelse af lukkemusklerne.

lukkemusklerne ofte "klemte" eller på anden måde påvirket af den hormonelle forandring. Ved menopause skaber de hormonelle forandringer også ofte en "konfus" fordøjelse. Efter abdominale operationer dannes arvæv i varierende grad, som også kan påvirke lukkemusklerne.

Afslapning af lukkemusklerne stimulerer det parasympatiske nervesystem og har en afslappende virkning på hele kroppen.

At behandle bagvendt

Måske kommunikerer alle 7 lukkemuskler. I praksis har det vist sig effektivt at behandle i opadgående retning: starte med anus, ileocøcal stedet, sfinkter Oddi, pylorus, cardia, øvre oesophagus sfinkter og til sidst munden. At behandle i opadgående retning kan med held skubbe til funktionen hos de foranliggende sfinktere. Zonerne for anus, øvre oesophagus sfinkter og munden kan behandles på begge fødder samtidigt, fordi de er midterstrukturer i kroppen.

Linking til vagus-nerven

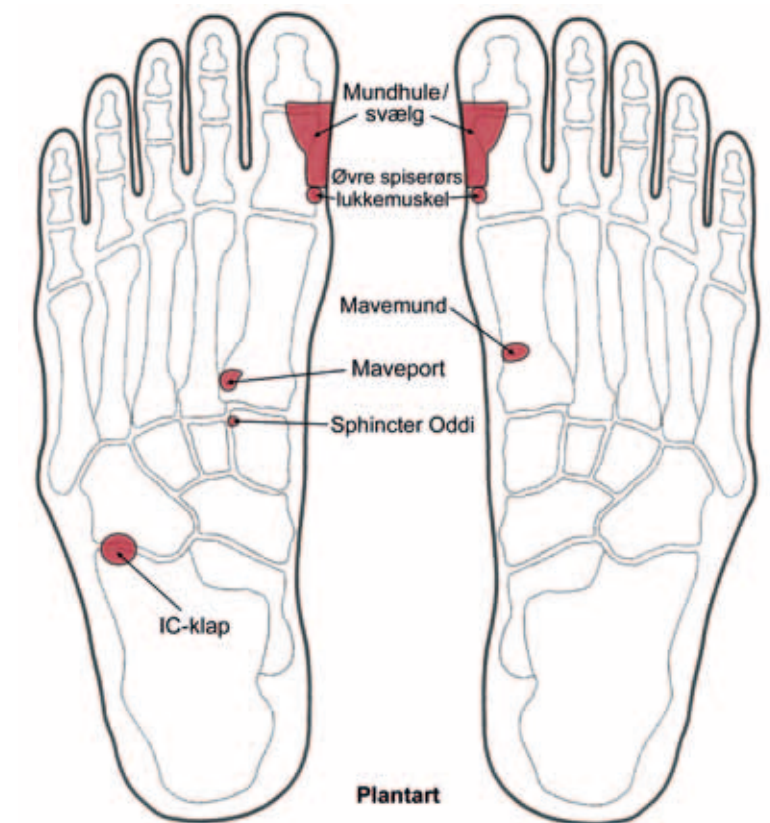
De lukkemuskler, der viser sig at have et problem, kan du med fordel linke til vagus-nerven. På kurset "Rundt om: fordøjelsen" arbejder vi med nervereflekspunktet for nervus vagus placeret under mediale sesamknogle og med en klassisk reflekszone langs rygsøjlen fra kraniekanten til diafragma.

Vagus-nerven er en parasympatisk nerve med stor indflydelse på alle fordøjelsesorganer, som via sin parasympatiske indflydelse har en afslappende og helende virkning. At linke den med den/de problematiske lukkemuskler giver en hurtigere respons.

Stress-teknik

Hvis stress er et tema hos klienten, kan det anbefales at bruge en teknik med at forbinde lukkemusklerne med hinanden to og to hele vejen igennem fordøjelsen.

Start i samme rækkefølge som nævnt ovenfor. Hold på anus og ileocøcalstedet samtidigt, hold fortsat på ileocøcalstedet og nu også på sfinkter Oddi, dernæst bliver du på sfinkter Oddi og kombinerer den med pylorus – og sådan fortsætter du til reflekszonen for munden. Teknikken kan gøres i et roligt tempo og med klientens fokus på de korrespon-



Zoner for de syv lukkemuskler.

rende områder i kroppen. Teknikken virker på lukkemusklerne, men også på den generelle parasympatiske respons i hele kroppen.

Bemærk: 70% af alle kroniske problemer i bevægeapparatet skyldes organproblemer (ifølge osteopat Jean-Pierre

Barral). Det er især nervus vagus og nervus phrenicus, der forbinder skelet og organer.

Næste Touchpoint kursus
Rundt om Hjertet 25. januar 2016 i Århus og 27. januar 2016 i København.

Nyttig viden om: Mikrobiota (tarmflora)

- 4-500 forskellige bakterier
- Samlet antal: 10-100 milliarder pr. gram tarmindehold (10 gange flere end antallet af kropsceller)
- Samlet vægt: 500-600 gram
- Slår sig ned i tarmen i de første 2 leveår, derefter stabilt miljø der afviser fremmede bakterier.
- Tarmbakterier producerer B-vitaminer, K-vitamin, aminosyrer, diverse signalstoffer.
- Holder slimhinderne i orden.
- Hjælper immunsystemet.
- Fremmer peristaltik.
- Påvirker stresshormoner og søvnregulation.
- Reduces af antibiotika, kød og mælkeprodukter, kaffe, alkohol, fluor og klor i drikkevand.

Sygdom er sundt

Metamedicin bygger på en teori om, at kroppen bliver syg, når den har været udsat for et 'konfliktchok'. Når vi føler os syge, er det fordi, kroppen er i gang med at reparere sig selv efter den traumatiske oplevelse.

Af Jakob Rubin

Lad det være sagt med det samme. Det er en omstridt teori om sundhed og helbredelse, som Anette og Jens Bækkelund og omkring 40 andre alternative behandlere i Danmark praktiserer.

Det vil sige; grundlæggeren er omstridt og næppe helt mentalt rask her på sine gamle år. Men derfor kan hans teorier om metamedicin og metasundhedsbegrebet jo godt fungere.

Sygdom skyldes traume

Metamedicin er en sygdomsteori grundlagt af den tyske læge og opfinder, Ryke Hamer, og dens grundpræmis er fundamentalt anderledes end den gængse sundhedsopfattelse. Udgangspunktet i metamedicin er, at alle sygdomme har afsæt i en traumesituation. Traumat kan være opstået af en ulykke eller en fysisk eller psykisk, dramatisk begivenhed.

Metamedicin-teorien blev udviklet i 1970'erne på baggrund af Ryke Hamers studier af 20.000 patientjournaler. Han fandt, at stort set alle sygdomsforløben var opstået efter et alvorligt traume.

Cellerne husker chok

Når kroppen reagerer med sygdom, forstået som fysisk eller psykisk ubalance, er det en reaktion på traumat. Løser man traumat, vil sygdom-

men blive helbredt. Løser man ikke traumat, det vil sige de psykiske konsekvenser af traumat, vil sygdommen blive ved at opstå.

"Metamedicin tager udgangspunkt i, at en tilstrækkelig stor konflikt eller et traumechok vil lagre sig i cellerne. Cellerne har hukommelse, og de vil så at sige huske traumat. Efterfølgende tror organismen, at den er i livsfare og sætter et bered-

skab ind, nemlig sygdommen," fortæller Anette Bækkelund, der sammen med sin mand praktiserer metamedicin på sine klinikker i Nyborg og Odense.

UDIN-konfliktchok

Anette Bækkelund pointerer, at det er personens subjektive oplevelse af hændelsen, der er afgørende. Altså patientens egen opfattelse af, hvor alvorlig den er.

Sygdomsbilledet skal forstås bredt. Metamedicin-teorien inddrager stort set alle sygdomme, ikke kun allergi, eksem, hudsygdomme og blindtarmsbetændelse, men også mere alvorlige lidelser som blodsygdomme, sklerose, migræne, epilepsi, depression, angst, spiseforstyrrelser, prostata, fordøjelsesproblemer, posttraumatisk stressyndrom osv.

Et traume eller konfliktchok er en hændelse, der i metamedicinen har betegnelsen UDIN. Et sygdomsud-

løsende traume skal leve op til fire kriterier. Det skal være:

Uventet

Dramatisk

Isolerende

(personen har) Nul strategi

"En hændelse, der lever op til disse fire kriterier, vil sætte voldsomme spor i krop og hjerne. Sporene bliver til sygdomssymptomer. Gennem sygdomssymptomerne søger metamedicin-behandlerne at finde tilbage til og behandle årsagen," siger Anette Bækkelund.

Hjernen registrerer

"Selv mange år efter den udløsende hændelse kan kroppen huske og på den måde hjælpe os til at løse en konflikt og fremme helbredelse."

Hun forklarer, at man ved CT-scanning kan konstatere, at der opstår en lille blodsamlings (ødem) i hjernen efter et konfliktchok. Tilstedeværelsen af ødemet opfattes som dokumentation for metamedicinens grundlæggende præ-

Metamedicin – de 10 grundprincipper

Symptomerne er meningsfulde. Sygdomstegn og symptomer på sundhedsproblemer betragtes som del af en naturlig proces. De er en sund reaktion på ubalancer og et udtryk for, at kroppens heling er i gangværende. Opgaven er at finde og fjerne årsagen.

Krop, sjæl, ånd og sociale relationer er forbundne og udgør en enhed. Det emotionelle/sociale miljø (familie- og arbejdsliv, uddannelse, økonomi, kærlighed m.m.) påvirker kroppen fysisk og mentalt. Enhver forandring uanset hvor påvirker alle andre aspekter.

Traumatiske oplevelser udløser sygdom. Betydende følelsesmæssige begivenheder er årsag og begyndelse til ubalancer og sygdom

Hjernen er den overordnede faktor. Det er i hjernen, at alle kroppens reaktioner og handlinger besluttet og udsendes fra. Det er gennem hjernen, at fysiologien forbindes til følelser, tanker og bevidsthed. Med sine forbindelser til det ubevidste afgør hjernen, hvilken fysisk og mental effekt alvorlige livsbegivenheder skal have.

Sygdom er en proces. Ubehag, ubalancer, sygdom, funktionsforstyrrelser og usunde adfærdsmønstre udgør faser i en meningsfuld, biologisk proces. Symptomer kan skematiseres, forudses og fjernes gennem behandling.

Meningsfulde symptomer. Alle psykologiske og fysiologiske symptomer, både adfærdsmæssige og i form af sygdom, har en dybereliggende, skjult betydning, som – når de er identificerede – afgør behandlingsforløbet.

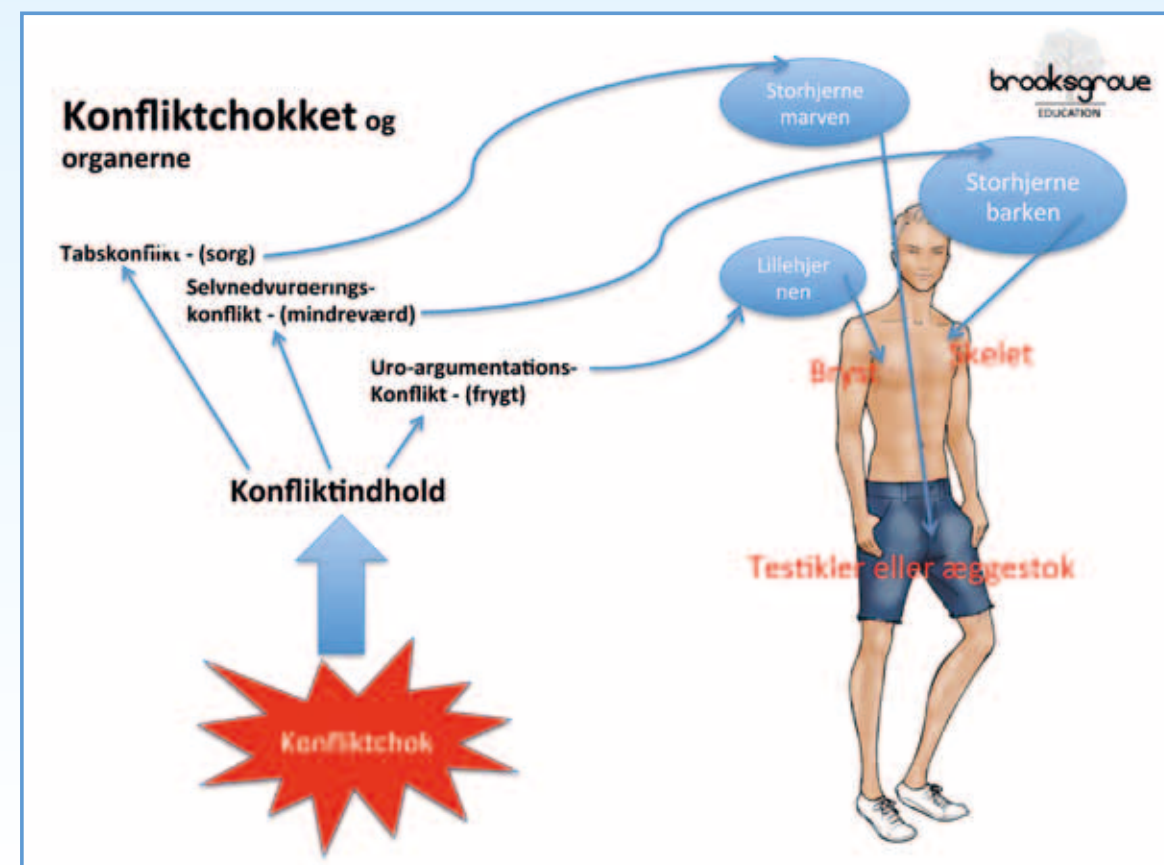
Udvikling. Organer udvikler sig efter et særligt mønster i reaktionen på specifikke stressende, uroskabende, alvorlige livsbegivenheder.

Mikrober. Vira, bakterier og svampe er medvirkende faktorer i en intelligent healing proces og er biologiske assistenter i kroppens forsøg på at genetablere balancen.

Selv-healende evner. Med en integreret, holistisk sundhedstilgang, der inddrager analyser, livsforandrende adfærd, coaching, terapi, ernæring, motion er mennesket i stand til helbrede sig selv fra de fleste sygdomme og ubalancer.

Åndeligt: Krop, Sjæl, social sundhed. Når mennesket tager ansvar for sit eget liv og tilegner sig ny viden, er det i stand til at tage bevidste beslutninger og handle derefter og kan opnå komplet, holistisk sundhed og velvære.

Kilde: Metamedicin USA



Den subjektive opfattelse af konfliktchokket bestemmer, hvor i kroppen organerne bliver syge af konfliktchokket.

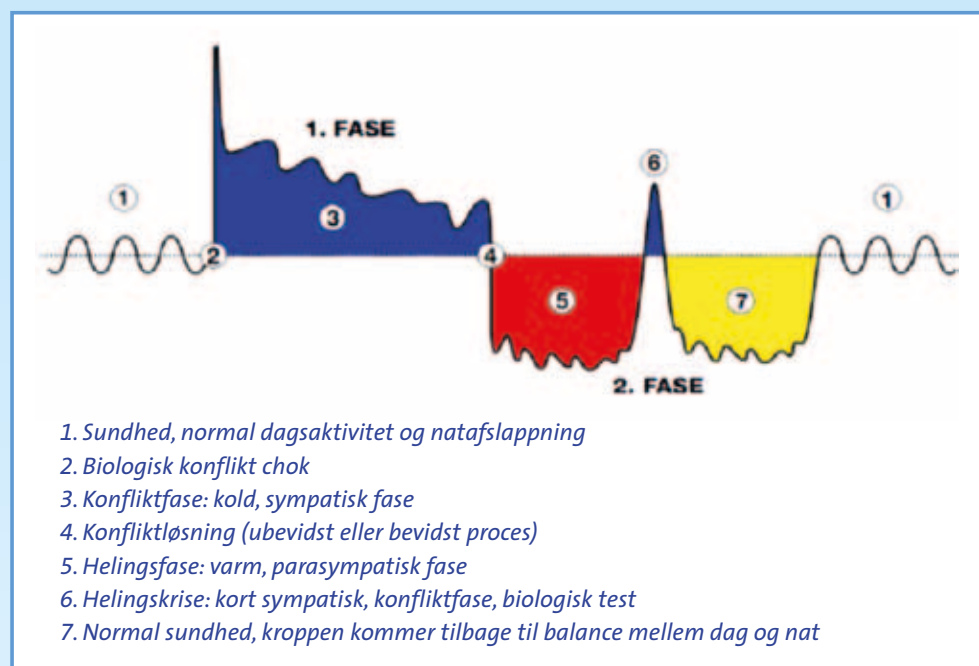
mis om, at kroppen lagrer og erindrer traumatiserende konflikter. Som, hvis de ikke helbreddes, kan forårsage sygdom igen og igen.

Inden for metamedicin betragter man således sygdommen som en del af helbredelsen. Sygdommen fortæller, at der er noget galt. Herefter har man muligheden for at finde årsagen. Det er den, der skal behandles. Ikke sygdommen, som 'kun' er et symptom.

En analysemetode

"Finder man ikke den dybereliggende årsag til en sygdom, kan og vil den i princippet komme tilbage i en eller anden form," forklarer Anette Bækkelund.

Metamedicin er basalt set en analysemetode. Det er ved samtaler med behandleren, at det udløsende traume kan blive afdækket. Som i anden terapi er der tale om en psykologisk proces, hvis succes afhænger af terapeutens dygtighed og eget udviklingsniveau.



Tidslinie. Grafisk fremstilling af den metamedicinske konflikt- og helingscyklus (ved konfliktchok).

veau. Forskellen med metamedicin er, at den tager udgangspunkt i en konkret sygdom.

"Jo mere alvorligt sygdomsklienten er, jo nemmere er det at arbejde, og jo mere tilbøjelig

er klientens krop til at give efter. Det kan være uhyre svært at komme ind til kernen, når der for eksempel er tale om posttraumatisk stresssyndrom, hvor klientens krop har meget svært

ved at slippe."

En behandlingsform, der er hyppigt benyttet inden for metamedicin, er TFT, tankefeltterapi, der benytter de samme energibaner, som zoneterapien også bygger på.

Få solens vitaminer – også i gråvejr



Vidste du, at solen er den mest effektive kilde til D-vitamin?

Men solen giver for lidt D-vitamin:

- Når du bruger solcreme.
- Når solen hele syv måneder om året står lavt i Danmark.
- Hvis du går tildækket.
- Hvis du opholder dig mest indendørs.

D-Pearls giver dig:

- 38 µg D₃-vitamin pr. kapsel.
- Opløst i koldpresset olivenolie, hvilket sikrer god optagelighed.
- Små synkevenlige gelatinekapsler.
- Gelatinen er halalcertificeret.
- For sunde knogler og tænder.
- Støtter immunforsvaret.
- Findes også med 20 µg D-vitamin.



Tilmeld dig gratis Pharma Nord's Helsenyt på www.pharmanord.dk

 **Pharma Nord**

Organerne og Storhjernemarven

brooksgrove
EDUCATION



← Dyb selvnedvurdering Mild selvnedvurdering

- Skelet og knogler – muskler og sener – blod og lymfe
- Hjertemuskel – højre / venstre (overvældelse)
- Binyrebark – bevæge sig i rigtig retning - kurs
- Lænd, bækken og skamben – seksuelt selvværd
- Hånd og arm – fumlet / selvværd –
- Knæ, fod og ankel – fleksibilitet / selvværd
- Nyrer – vand-væske konflikt
- Kranie - nakke – skuldre – selvværd, intellektuelt, "dum i nakken", uretfærdighed

Selvnedvurderingskonflikt-oversigt. Eksempler på, hvor selvnedvurderingskonflikttraumer kan manifestere sig.

ZCD - Odense

RUGÅRDSVEJ 46 STUEN, 5000 ODENSE C
TLF. 25 77 34 35
www.zcd-odense.dk

Zoneterapiuddannelsen - aften

RAB

UNDERVISERE:
MAIKEN KJELDEN OG ELSE MAIBOM

Startdato: 3. februar 2016 - 16. september 2017
Der undervises en aften om ugen.
Hvis du har sundhedsautorisation i forvejen,
tager uddannelsen 1,5 år.
Informationsaften: den 13.01.16, du kan tilmel-
de dig via vores hjemmeside.
Pris: 33.100 kr. ekskl. bøger og eksamensgebyr.
Tilmeldingsfrist: 25. januar 2016

Aftenhold, der undervises en fast ugedag
mandag samt enkelte weekend dage. Anato-
mi/fysiologi samt sygdomslærer er en del af
uddannelsen.

Øreakupunktur I

RAB

UNDERVISER: HEIDI SKJELBO

Startdato: 4. - 5. marts 2016
Pris: 2.200 kr.

Øreakupunktur er en selvstændig behand-
lingsform, der kan bruges til at forstærke di-
ne zoneterapi-, akupunktur og/eller massa-
gebehandlinger. På kurset lærer du, hvordan
du kan stimulere punkterne i øret, med for-
skellige teknikker og hvordan du kan benytte
øret som et ekstra diagnoseredskab.
Kurset sigter på, at deltagerne umiddelbart
bagefter vil kunne bruge den nye behand-
lingsmetode til blandt andet smertebehand-
ling, rygeafvænning og appetitregulering

Akupunkturuddannelsen - weekend

RAB

UNDERVISER: HENRIK KLEMEN WILLUM JENSEN

Startdato: 7. maj 2016 - 15. juni 2019
Pris: 57.800 kr. ekskl. bøger og eksamensgebyr.
Tilmeldingsfrist: 25. april 2016

Uddannelsen foregår i weekender, og lever
op til PA og DA's nyeste krav om timetal og
indhold om klassisk akupunktur teori, punkt-
lokalisation, øreakupunktur og moxa. Herud-
over får du undervisning i Shen hammer
pulsdiagnose (6 weekender) med Claus Sø-
rensen samt urtemedicin med Nigel Ching
som en del af uddannelsen. Vi lægger stor
vægt på, at du som behandler efter endt for-
løb, står med en virkelig god værktøjskasse,
når du skal drive din egen kliniske praksis.
Det er unikt for uddannelsen på vores skoler,
at Shen-Hammer Pulssystemet er en integre-
ret del af undervisningen. □

ZCD - Kolding

IDYL 20 A, 6000 KOLDING
TLF. 26 78 72 72
www.zoneterapeutskolen-kolding.dk

Demo i brug af den nye NetMedic EDB journal

UNDERVISER: LEIF NIELSEN

Det er let at bruge den nye NetMedic EDB-
journal, som er til salg for alle alternative be-
handlere og elever. Aldrig mere papirjournal.

Førstehjælp med hjerte- lungeredning

RAB

UNDERVISER: VINNIE MOTT

Den: 20. - 21. august 2016
Weekend kl. 9 - 15
Pris: 900 kr. Betales ved tilmelding.
Tre timers opfølgning lørdag kl. 12 - 400 kr.
Tilmeldingsfrist: 19. august 2016
Den: 3. - 4. september 2016
Weekend kl. 9 - 15
Pris: 900 kr. Betales ved tilmelding.
Tre timers opfølgning lørdag kl. 12 - 400 kr.
Tilmeldingsfrist: 2. september 2016

Det ansvarlige i at være zoneterapeut, gør at
førstehjælp selvfølgelig er en naturlig del af
uddannelsen, så du er rustet til at kunne yde
førstehjælp på klinikken og ude i samfundet.
Faget er kompetencegivende i erhvervslivet.

TCM Akupunktur-uddannelsen 812 timer

RAB

UNDERVISERE: SVEND SENIUS,
LONE KONGSTED OG KENN ØHLENSCHLÆGER

Startdato: 17. september 2016 - 16. juni 2019
Få tilsendt program. Ring til skolen og vær
med til en undervisning på et eksisterende
hold, så du kan se om det er noget for dig.
Pris: 68.995 kr.
Depositum: 2000 kr. ved tilmelding. Elever er
allerede tilmeldt nu.
Tilmeldingsfrist: 17. september 2016

Skolen har naturligvis en gennemarbejdet
pensumbeskrivelse på hele akupunktur-ud-
dannelsen. Du får en grundig gennemgang
af teorien bag akupunkturen. Du lærer også
punkt-læren, dvs. lærer at stikke nålene helt
præcist i for at behandle rigtigt. I uddannel-
sen indgår også 60 timers alternativt syg-
domslære; herunder bl.a. øreakupunktur, ki-
nesisk urtemedicin og kostforståelse. □

ZCD - Holbæk

JERNBANEPLADS 2, 2. SAL, 4300 HOLBÆK
TLF. 24 40 40 18
www.zcdskole.dk

Psykologi 50 timer

RAB

UNDERVISER: MOGENS GAARDBO

Startdato: 18. december 2015 - 5. marts 2016
Pris: 6.700 kr.

Et vigtigt formål med dette fag er at få kend-
skab til faktorer, der påvirker forholdet mel-
lem klient og behandler.

Medicinsk Qi Gong R

UNDERVISER: CHILI TURELL

Startdato: 1. - 2. april 2016
Pris: 1.800 kr.
Tilmeldingsfrist: 28. marts 2016

Qi Gong er en klassisk kinesisk helbredelses-
metode med 5000 år gamle rødder. En meto-
de til aktivt og bevidst at forny kroppens livs-
kraft. Qi Gong er en af grundpillerne inden
for traditionel kinesisk medicin. Den bygger
på samme medicinske og filosofiske tænk-
ning som akupunktur, dog med den forskel,
at man med Qi Gong behandler sig selv. □

ZCD - Køge

VESTERGADE 18 B, 4600 KØGE
TLF. 24 40 40 18
www.zcdskole.dk

Medicinsk Qi Gong

RAB

UNDERVISER: CHILI TURELL

Startdato: 11. marts 2016 - 12. maj 2015
Pris: 1.800 kr.

En metode til aktivt og bevidst at forny krop-
pens livskraft. Qi Gong er en af grundpillerne
inden for TKM. Den bygger på samme medi-
cinske og filosofiske tænkning som akupunk-
tur, men med den forskel, at man med Qi
Gong behandler sig selv og dermed sørger
for, at du selv er fyldt op med energi (Qi). □

ZCD - København

TURESENSGADE 33, KLD.TH. 1368 KBH. K
TLF. 33 93 61 62
www.skole-kbh.dk - mail: info@skole-kbh.dk

Turbo: Anatomi, fysiologi, sygdomslære og psykologi

RAB

UNDERVISER: KEN LUNN

Startdato: 7. december 2015 - 1. december 2016
Pris: 11.000 kr.

Turbokurset er til behandlere som har brug
for de sundhedsvidenskabelige fag i forbin-
delse med RAB godkendelse, eller for stude-
rende, som vil gerne 'fast-track' studiet i dis-
se fag. Forløbet er opdelt i tre moduler: Ana-
tomi og fysiologi, Sygdomslære, samt Psyko-
logi. Anatomiundervisningen har til formål
at give de studerende en eksakt viden om
kroppens opbygning og funktion, således, at
de er i stand til at anvende den viden i prak-
sis. Sygdomslære bygger på anatomi og fysi-
ologi, og er tilrettelagt med fokus på at kun-
ne anvende sygdomsforståelsen i en klinisk
situation. Psykologi-modulet består af un-
dervisning i sundhedspsykologi og klientpsy-
kologi. I sundhedspsykologi undersøger vi
forholdet mellem krop og psyke. Vi bliver op-
mærksomme på en række psykologiske fak-
torers betydning for sygdommes opståen,
forløb og prognose. Vi undersøger bl.a. sam-
menhængen mellem psykiske tilstande og
immunsystemet, og diskuterer stressbegre-
bet i relation til somatisk sygdom. I klient-
psykologi beskæftiger vi os med terapeut/
klient relationen. Vi diskuterer kommunikati-
on, udviklingspsykologi, sorg og krise, samt
klientbehandling. Turbokurset er åbent for
alle. □

ZCD - Hjørring

IDRÆTS ALLE 45, 9800 HJØRRING
TLF. 40 43 28 16
www.vendsysselhelseskole.dk

Grundkursus Kinesiologi

RAB

UNDERVISER: EBBA THOMSEN

Startdato: 19. januar 2016
Pris: 7000 kr.
Tilmeldingsfrist: 5. januar 2015

Du lærer på kurset at teste kroppens 42 or-
ganrelaterede muskler og rette energien via
flere forskellige afbalanceringsmetoder, eks.
får du kendskab til meridianer, organuret, 5
element teorierne, neurolymfatiske punkter,
neurovaskulære punkter mm. Du lærer at te-
ste positiv og negativ kost, lave stress frigø-
relse og meget mere. Modulet kan læses ale-
ne, men er også første modul i hele kinesio-
logi uddannelsen. □

ZCD - Langeskov

ODENSEVEJ 17, 5550 LANGESKOV
TLF. 65 38 35 38
www.pilelunden.dk

Zoneterapiuddannelse

RAB

UNDERVISER: AASE LINNEA

Startdato: 25. januar 2016 - 20. maj 2018
Pris: 62.500 kr.
Depositum 2.500 kr.

Det er skolens filosofi, at krop, sind og ånd er
integreret. Denne anskuelse er derfor en na-
turlig del af undervisningen til zoneterapeut.
Skolen lægger endvidere vægt på værdier
som, personlig udvikling- medmenneskelig-
hed - empati- evnen til at lytte- at være til-
stede i nuet. Du får et fantastisk redskab til
at kunne behandle dine klienter, ud fra et ho-
listisk billede. Velkommen til en samtale om
dette forløb.

Bars

RAB

Startdato: 27. februar 2016
Medbring frokost til fælles frokostbord.
Kaffe/the samt hjemmebag er inkl. prisen.
Husk hjemmesko samt godt humør!
Pris: 1800 kr. har du været på kurset tidligere
er prisen 900 kr.

ACCESS BARS behandling er en berøring af 32
punkter eller bars på og omkring hovedet.
Det er som zoneterapi på hovedet. Ved den-
ne berøring løses op i både tanker og følelser.
Giver mulighed for kropslige forandringer,
der påvirker psyken og selvbilledet. ACCESS
BARS teknikken er ord til: Sress og konfliktre-
lationer, mentale forhindringer, højner dit
selvværd / selvtilid, god for sensitive, virker
som en god udrensning af dine tanker. Det
skønne i denne behandling for klienter er,
blot at ligge og berøres let ved zonerne, tillad
dig at TAGE IMOD, og slette mønstre og over-
bevisninger, der begrænser dig i dit liv. Det er
som at tømme den indre " skrældespan " el-
ler trykke på DELETE knappen. □



SOLARAY®

Ekstra energi – mere overskud



Rosenrod

- Rosenrod øger din krops udholdenhed og giver energi
- Afhjælper træthed i hverdagen
- Øger den fysiske ydeevne også ved sport
- Giver ekstra ressourcer til familien og arbejdslivet

Mega B-Stress

- Mindsker træthed og udmattelse
Riboflavin, niacin, folsyre, pantothensyre, vitamin B12, vitamin C og magnesium
- Bidrager til et normalt energistofskifte
Vitamin B12, thiamin og magnesium
- Bidrager til at vedligeholde normal hud og hår
Biotin, niacin og riboflavin