

JULI 2021

Information omkring
kropsterapi på arbejdspladsen



FIT FYSIQ

www.fitfysiq.dk

TOTUM KROPSTERAPI

Giv medarbejderne en produktiv pause
der gavner både dem og
arbejdspladsen.

BALANCERET VELVÆRE

Hvorfor skal du overveje at give medarbejderne kropsterapi? Behandlingen fokuserer på at afbalancere og afspænde krop og psyke. Når vi giver kroppen plads til at få ro til at restituere, kan vi opnå en større fysisk og mental velvære. I kropsterapien er der fokus på at komme ind til roden af problematikken. Dermed vil man også kunne opleve en større selvindsigt der kan hjælpe med ændre adfærdsmønstre der ikke er til gavn. Behandlingen består af en kombination af tekniker såsom:

- Pulserende massage
- Akupressure
- Zoneterapi
- Åndedræsteknik
- Samtale terapi m.m.

"Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mental og social velvære og ikke kun fravær af sygdom eller svaghed." - WHO

Kort om behandleren:

Nikela Jo er uddannet Totum Kropsterapeut, Personlig træner og Healer. Hun kommer selv fra forretningsverdenen, og har derfor forståelse for hvordan det er at være på en arbejdsplads med travlhed og mange bolde i luften.



ØG TRIVSEL

Når krop og psyke er i balance kan vi yde og performe bedre og mere, samt stå stærkere i os selv.

Dette vil også kunne ses i

- Medarbejder trivsel
- Mindre sygedage
- Arbejdsglæde
- Performance

Kropsterapi kan bla. afhjælpe med:

- Stress
- Spændinger og smerter
- Uro i kroppen
- Angst
- Depression

Der er mulighed for firmaaftale med behandling på arbejdspladsen, eller rabatordning i klinikken.

Er i interesseret, så send en mail til fitfysiq@gmail.dk eller ring på 28114343 for tilbud. Læs mere om kropsterapi på www.fitfysiq.dk