

PSYKOMOTORIK I VIBORG

Er du gravid, eller har du født inden for det sidste års tid, så læs med her:

Mit navn er Tanja Eriksen, og jeg studerer psykomotorik på mit næstsidste semester. Jeg kan tilbyde dig psykomotorisk behandling, hvis du er gravid og/ eller har født inden for det sidste års tid. Jeg behandler også gerne på babyer, som fx har svært ved at finde ro, spændt muskulatur m.m.. Jeg kan også tilbyde dig holdundervisning, såfremt din skønne baby er blevet født. Behandlingerne foregår på tirsdage, onsdage og torsdage og holdundervisningen om mandagen. Alt er gratis og løber fra uge 39-50!

Jeg har to hold

- Det ene omhandler dig som har født (efterfødsel – du tager selvfølgelig gerne din baby med)
- Det andet omhandler sansemotorik for dit barn (0-1-årige)

Du tilmelder dig ved at gå ind på www.booking.rm.dk/kode - benyt nemID og derefter koden RHVJ1, hvis du ønsker individuel behandling eller RHVJ2, hvis du vil deltage på hold.

Eller du kan kontakte sekretæren i Jordemoderklinikken på 7844 5810.

HVAD ER PSYKOMOTORIK? Psykomotorik arbejder med kroppen og psyken og koblingen derimellem. Sessionerne tager udgangspunkt i det, du kommer med.

Herunder har jeg lavet nogle rubrikker, hvori du kan læse, hvilke problemstillinger/ udgangspunkter vi kan arbejde med. Hvis ikke du kan finde din 'problematik' herunder, skal du ej frygte! De er kun et udpluk af, hvad jeg kan arbejde med. Så tilmeld dig endelig behandling eller hold; eller endnu bedre – tilmeld dig både hold og behandling!

Kort om mig: jeg er 27 år gammel, gift, har 2 børn, er oprindelig fra Bornholm, elsker gravide, efterfødsel, børn, farver, glimmer, teater og musik! Jeg håber, vi ses i løbet af efteråret!

HOLD – EFTERFØDSEL

Meget af det samme går igen fra 'individuel behandling – efterfødsel'

Hvorfor så vælge hold:

- Møde andre i samme båd
- Større udveksling
- Mulighed for venskaber
- Kommer mere vidt omkring
- En slags afrunding efter fuld fokus på graviditet- og fødsel



HOLD – SANSEMOTORIK

- Lege til at underholde dit barn med
- Fokus på primærsanserne (vestibulær, føle- og muskelled sanserne)
- Fokus på den motoriske udvikling
- Fokus på eventuelle refleksrester

INDIVIDUEL BEHANDLING – EFTERFØDSEL

- Moderrollen
- Afspænding
- Åndedrættet
- Nærvær
- Jordforbindelse
- Fysiske og psykiske forandringer
- Ergonomi ift. dine stillinger i "jobbet" som mor
- Optræne bækkenbunden

INDIVIDUEL BEHANDLING - GRAVID

- Bækkensmerter
- Lændesmerter
- Kropsbevidsthed
- Fysisk fødselsforberedelse
- Åndedrættet
- Afspænding
- Ømme ben
- Visualisering