

Velkommen til kurs i balansekode/

læringsorientert fysioterapi
21.-23. nov 2018 og
24.-25. jan 2019



Hvordan få bedre kontroll på stressfølelsen? Hvordan få såkalte uspesifikke symptomer som svimmelhet, smerter, anspenthet, angst og uro, nedstemthet, lite energi, dårlig søvn, redusert hukommelse og konsentrasjon, beslutningsvegring, hyppige avsporinger, følelsen av at kroppen er vissen og fjern osv. under kontroll?

Ny kunnskap fra nevrovitenskap (= hvordan hjernen arbeider for å skjømte sine oppgaver) tvinger fram andre måter å forstå og arbeide praktisk. Slike symptomer er ofte tegn på at kropp og hjerne snakker dårlig sammen. Målet i Balansekode er å lære en tett, god og stabil dialog mellom kropp og hjerne. Dialogens praktiske innholdet består av konsentrasjon på utførelsen av velutprøvde bevegelser (bevegelsesverktøy).

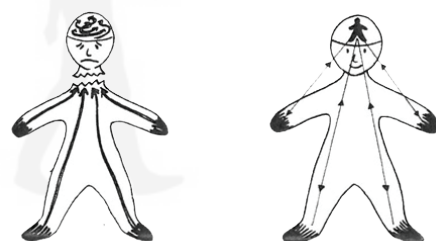
Følelsen av mestring og kontroll er i hovedsak knyttet til gjennomføring av meningsfulle og målrettede handlinger. Sentrale temaer vil derfor være læring, bevegelser, balanse, behovet for å oppleve tilstrekkelig kontroll og hendenes betydning for skape flyt i samspillet mellom tanke og handling.

Handlinger krever bevegelser og bevegelser krever balanse. Oppmerksomheten må knyttes til hva hendene gjør for å få en sikker fornemmelse av at det er meg selv som utfører handlingen (eierskap).

Samspillet mellom tanke og handling er komplisert og kan lett forstyrres. Et grunnleggende spørsmål er: Hva fremmer læring og hva hemmer læring? Tendens til hyppige og uheldige avsporinger må avlæres.

Kikk gjerne på bøkene våre: Balansekode (2006), Læringsnøkkelen (2010), Læringsorientert fysioterapi (2013) og Tvilens forbannelse – knekk balansekode! (2016)

Velkommen på kurs!



Kurs i balansekode/ læringsorientert fysioterapi

Sted: Christiania Qvartalet
Møtesenter,
Grev Wedels Plass 7,
0151 Oslo

Tid: 21.-23. nov 2018 og
24.-25. jan 2019

Pris: kr.5.750,-

**Kurs-
ledere:** Britt Fadnes
Silje Thuland
Tonje Nygaard



For mer informasjon og påmelding: post@balansekode.no

Påmeldingsfrist: 15. oktober 2018

www.balansekode.no