https://pxl.host/jx09hfxah30n1ahjh4k.png

**Om mig**

I mit arbejde lægger jeg meget vægt på at være nærværende og åben, og jeg hjælper dig med at skabe en ufordømmende tilgang til dine udfordringer, så du ultimativt føler, at du har modet – og ikke mindst retten – til at skabe positiv forandring i dit liv.

I mine individuelle sessioner gør jeg brug af en kombination af mindfulness/meditation, narrativ samtalepraksis og kognitiv terapi alt efter, hvad der hjælper den enkelte bedst.

Jeg har praktiseret mange forskellige meditationsformer, og jeg er endt i den buddhistiske Vipassana-tradition. Meditationsformen ligger meget op af den moderne psykologi, og jeg bruger metoden på mit Mindfulness MBSR-kursus, som jeg er uddannet til at undervise i.

Vipassana kaldes på dansk for Indsigtsmeditation og er rødderne til den moderne mindfulness, som mange i Vesten praktiserer i dag. Som navnet antyder, fører meditationsmetoden fra Indsigtsmeditation til psykologiske indsigter og dermed mere mental frihed.

Jeg holder meget af at give min viden og mine erfaringer videre – uanset om det er det videnskabelig baserede MBSR-kursus eller et kursus, hvor vi kommer tættere på rødderne i den oprindelige mindfulness og meditation fra buddhismen.

Jeg er således optaget af oldgammel visdom samtidig med at jeg har uddannet mig inden for moderne psykologi og interesserer mig meget for nyeste neurologi og hjerneforskning.

**Min baggrund**

Med en baggrund i musik og filosofi har jeg siden starten af 1990’erne løbende tilegnet mig viden inden for sundhed i krop og sind gennem forskellige uddannelser:

* Anatomi, fysiologi og patologi på sygeplejerskeniveau
* 2-årig akupunktøruddannelse, Akupunktur Akademiet i Århus
* 1-årig overbygning i japansk akupunktur – Amsterdam, Holland
* Mindfulness MBSR, ved Lone Overby Fjordback, Aarhus Universitet
* Mindfulness MBSR, hos bl.a. Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli og Florence Milo Meyer, University of Massachusetts

Min MBSR-uddannelse lever op til de internationale standarder fra Center for Mindfulness Massachusetts.

Derudover har jeg tilegnet mig yderligere viden gennem kurser og uddannelse inden for:

* En 1-årig uddannelse i narrativ samtalepraksis
* En 2-årig overbygning i narrativ terapi færdiggøres november 2019
* Kognitiv terapi (Kognitiv Terapi Center)
* Kost og urter, herunder både vestlig ernæringsterapi og traditionel kinesisk medicin
* Coaching