

# TAKTIL TRÆNING



**En enkel, mild og effektiv metode til at opbygge et indre 'krops-kort' med henblik på at opnå afspænding, balance, dyb hvile, fred og ro.**

## Nærvær, medfølelse og bevægelse, som skaber balance og ro

Taktil Stimulering® fremmer kroppens evne til at heale sig selv. Formålet er at skabe en god balance i krop, sind og sjæl. Metoden bidrager til – gennem berøring og kroppsbevægelser – at løsne muskelspændinger og skabe mere psykisk og fysisk velvære.

Metoden er enkel og effektiv og fremkalder en oplevelse af fred, ro, afspænding og dyb hvile. Taktil Stimulering® er både næring til huden og en form for kommunikation uden ord mellem to mennesker.

### Berøring og 'indpakning' skaber et bedre kropsbillede og giver ny energi

Berøring er blide strygninger på huden tilpasset den enkelte persons grænser og ønsker i en kombination med indsvøbning ('indpakning') i håndklæder og tæppe. Metoden sikrer, at det altid kun er netop den hud, som modtager strygningerne, som er nøgen. Sagt lidt firkantet beskytter indsvøbningen mod omverdenen, da man ender med at ligge omsvøbt som i en kokon. Bryster og køn berøres ikke af strygninger. Det anbefales, at man i en kortere periode modtager berøring 1 gang om ugen.



*"At blive båret, vugget, kærtegnet og holdt om ... Det er altså meget vigtig næring – helt på linje med vitaminer, mineraler og proteiner".*

Frédéric Leboyer

## Mennesket i centrum

Den taktile træning og stimulering foregår i rolige, behagelige og trygge omgivelser og udføres af dygtige og kompetente berøringspædagoger med høj faglighed og etik.

Vi tilbyder træningen og stimuleringen i et trygt rum med en atmosfære af nærvær, medfølelse, glæde, håb og kærlighed.

Taktile træning fungerer for både unge, gamle, syge og raske. Alle kan have glæde af metoden, som støtter og hjælper den enkelte til god sundhedsfremme og til balance i hverdagen, harmoni og helset.



## Wellness Nordic Gyngestolen® – en moderne gyngestol med sansestimulation

Vi inddrager ofte Wellness Nordic Gyngestolen® som et led i den taktile træning. Stolen kan programmeres helt individuelt og gynte personen roligt og behageligt. Bevægelserne, en dyb basvibration i ryglænet og beroligende musik fra MusiCure® sikrer dyb ro og velvære.

Man kan også vælge at lytte til sin egen musik. Wellness Nordic Gyngestolen® påskønnes af alle, men kan være særlig effektiv til mennesker med f.eks. manglende sprog, motorisk og/eller psykisk uro eller søvnbesvær.



Wellness Nordic

*"Hvis du giver verden det  
bedste, du har, bliver du  
måske såret. Giv alligevel  
verden det bedste, du har."*

*Mother Teresa*



**TAKTIL TRÆNING**

info@beroring.dk, www.beroring.dk, tlf.: 2696 3341 og 2310 2310