

Helende gruppeforløb for kvinder med overbelastning

Når nervesystemet er overbelastet, kan det vise sig som stress, angst eller vedvarende indre uro. Mange oplever også ensomhed og en følelse af at være forkert eller alene.

Vi tilbyder et trygt gruppeforløb, hvor regulering af nervesystemet, fællesskab og nærvær er i centrum. Fællesskabet er en aktiv del af helingen og sammen skaber vi rammer, hvor du kan lande i kroppen samt genfinde ro og balance.

Fordele ved små grupper:

- Du mærker, at du ikke er alene
- Få deltagere skaber tryghed og overblik
- To terapeuter sikrer nærvær og kontinuitet
- Samspelet mellem samtale, krop og sind støtter regulering
- Plads til både fællesskab og individuelle behov



Hvad indeholder forløbet?

Forløbet er opbygget som en vekselvirkning mellem fælles gruppeproces og mere afgrænsede, mindre grupper. Det betyder, at du ikke skal forholde dig til for mange mennesker ad gangen og samtidig oplever støtte i fællesskabet.

Indhold i forløbet:

- Gruppeterapi i små, trygge rammer med fokus på genkendelse og normalisering
- Oplæg om nervesystemet, så du bedre forstår, hvad der sker i krop og sind ved overbelastning.
- Kroplige øvelser der støtter regulering, jordforbindelse og indre ro
- Hypnoseterapi og guidede, meditative øvelser med fokus på restitution og tryghed
- Terapeutisk gåtur i naturen med mulighed for stille vandring og enkle refleksions- og samtaleøvelser

Kontakt

Kamilla Voss

www.kamillavoss.dk

Tlf. +45 40 95 91 61

kontakt@kamillavoss.dk

Maria Rauff

www.mariarauff.dk

Tlf. +45 28 49 74 40

kontakt@mariarauff.com



**TERAPEUTISKE
GRUPPER**

VED VOSS OG RAUFF



Hvem er vi?



Kamilla Voss er psykoterapeut MPF og hypnoseterapeut med mange års erfaring i arbejdet med stress, psykisk belastning og nervesystemets regulering. Hun har en baggrund fra psykiatrien og stor erfaring med gruppeforløb, hvor tryghed, kropslig forankring og indre ro er i fokus.



Maria Rauff er psykoterapeut MPF med speciale i regulering, relationelt arbejde og neurofeedback. Hun arbejder helhedsorienteret med stress og overbelastningsreaktioner og har stor erfaring med at støtte mennesker i at genfinde balance og sammenhæng.

Praktiske informationer

Vi mødes hver mandag i 6 uger i hyggelige omgivelser på

**Tousvej 14,
8230 Åbyhøj.**

Grupperne består af 6 deltagere, og både Maria og Kamilla er til stede.

Tidspunkt: kl. 11.30-13.00

Pris: 2500 kr.

Tilmeld forløbet [her](#).



Kontakt

Kamilla Voss

www.kamillavoss.dk

Tlf. +45 40 95 91 61

kontakt@kamillavoss.dk

Maria Rauff

www.mariarauff.dk

Tlf. +45 28 49 74 40

kontakt@mariarauff.com



**TERAPEUTISKE
GRUPPER**

VED VOSS OG RAUFF

