



griffle

Berøring skaber bevidsthed

Hvordan wellness kan åbne øjne

Af forlægger Elin Steffensen

Nå, ja ... i hvert fald mine øjne! Jeg har været på spa-ophold med min mor og min søster. Jeg blev overtalt af de kloge damer til at få en massage, som ellers ikke rigtig er noget for mig! Jeg er grundlæggende ikke meget vild med at blive rørt af fremmede. Nå, men det er en fødselsdagsgave, så jeg siger ja tak, og tænker for mig selv, at jeg jo bare kan hoppe ned fra briksen, hvis det ikke er rart! Men huha ... det nåede jeg slet ikke til ... for hold da fast, DET VAR FEDT!! Det var nænsomt, blødt, nærværende, mega-afslappende og slet ikke grænseoverskridende, som jeg havde ventet.

Dette var en helt almindelig wellness-massage, men det fik mig til at tænke på og måske lidt bedre forstå, hvad jeg oplevede med en professionel berørings-behandler.

Jeg var med Bjørn Herold Olsen, som har skrevet **Den bevidste krop** på Helsemesse, og der oplevede jeg ham i aktion. Han tilbød "stole-sessioner", og som den sko-i-muld-pige, jeg er, tænkte jeg: "lige lidt for hokus-pokus og bestemt ikke noget for mig!"

Én af de mange sessioner gjorde faktisk et temmelig stort indtryk på mig ... det var en kvinde i start 30'erne, der virkede i fuld balance og harmoni, men ganske kort tid efter Bjørn havde startet sin blide berørings-session, begyndte tårerne

at løbe ned af den smukke kvindes kinder. Hun sad bare med lukkede øjne og lod det ske, og da sessionen var færdig, rejste hun sig, tørrede øjnene, lyste op i et stort smil og gav Bjørn et kæmpeknus og var smilende og glad!

Det var virkelig smukt at følge ... jeg aner ikke, hvad det var der udløste reaktionen eller om der var noget, der skulle fikses efterfølgende, men hun fortalte, at hun var umådelig lettet, da hun gik derfra.

En ting er helt sikkert ... det bliver ikke den sidste massage, jeg skal prøve! Og hvem ved, måske får jeg også mod på at prøve, hvad Bjørn og andre kropsterapeuter kan!! :-)

God weekend og pas godt på jer selv og hinanden
kh Elin

PS. Bogen er en del af to 'sampakker' - se mere under [tilbud](#)

PPS. Husk at du altid får fri fragt, hvis du køber for over 300 kr.



[Gå til webshop](#)



Den bevidste krop

Pris: 250 kr

Den bevidste krop beskriver BevidsthedsBerøringsmetoden, som er et mildt, fordybende kropsarbejde, der arbejder med krop, følelser og bevidsthed. Berøring er den stærkeste kommunikationsform mellem mennesker, og bevidsthed er ifølge den seneste forskning den mest helbredende faktor.

Bogen veksler mellem teori, forfatterens egne erfaringer og klientfortællinger, og du får et grundigt indblik i, hvordan du ved hjælp af ikke bare 'BevidsthedsBerøring', men også via et eget øget fokus på kroppens ressourcer, kan overvinde de mentale barrierer, der spærrer for det liv, du drømmer om at have..

[Se mere om bogen her](#)



Bjørn har også skrevet bogen her, som jeg tidligere har skrevet om!
Fantasitoso bog - siger det bare! :-)

[Gå til webshop](#)



Copyright © 2021 Griffle, All rights reserved.

Skriv til os på:

Norddigesvej 4, 1.

8240 Rísskov

forlag@griffle.dk

Vil du ændre dine indstillinger?

Du kan unsubscribe from this list.