



## STRESS-HÅNDTERING

Stress er noget som kan ramme os alle. En lidelse som kan give skader på både krop og sjæl - hvis man lader stå til. Føler du, at du er ved at gå ned med stress eller at du er gået i stå. Føler du dig træt og magtesløs. Har du en konflikt i familien, på arbejdspladsen eller bange for en eksamen. Har du ondt i bevægeapparatet og vågner du ofte med hovedpine, så kan jeg kan hjælpe dig på forskellig vis. Er du sygemeldt kommer jeg gerne hjem til dig i dagtimerne og kombinerer evt. med afslappende velvære massage.

Jeg kan bl.a. tilbyde: Stress- helsetest, tilføre dig ny energi, at få afbalanceret evt. traumer, fobier, personer som har givet, giver dig stress og dermed tager din energi. Afstressende massage samt "enkel smertebekæmpelse" overalt på kroppen. Der er ingen mystik i behandlingsmetoden. Alt sker på et biologisk grundlag. Jeg er uddannet stress konsulent v. Ole Larsen, foredragsholder, kursusinstruktør og forfatter til bl.a. bogen "Slut med hovedpine, rygsmerter og andre plager".

## FYSIURGISK MASSAGE

Fysiurgisk massage er en massageform der virker ved at gennemarbejde hver eneste muskel fra dens udspring til dens til-hæftning. Denne grundige bearbejdning af musklerne medfører øget blodgennemstrømning. Derved stimuleres kredsløbet, muskelbalancen øges, og immunforsvaret aktiveres. Massagen virker smertelindrende på ømme og overbelastede muskler. Kroppens udskilning af affaldsstoffer øges, hvilket medfører større bevægelighed i muskler og led. Jeg har været fysiurgisk massør siden 2000.

## TRADITIONEL THAI MASSAGE

Traditionel thai massage er ikke blot muskel-æltning og trykpunkter, men også en manipulerende punktmassage langs de usynlige 10 hoved-livsenergi-linier, på thai også kaldet: Sen Pra Tan Sib. Alle linier ligger 2 cm under vores hud, og er spredt ud over hele vores krop. Når man får thai massage ligger man på en madras på gulvet. Man har behageligt løsthængende tøj på. En hel massage, dvs. massage af fødder, ben, hofte, lænd, ryg, skulder, nakke, arme, hænder, hovedbund og ansigt, tager ca. 1½ time. Massagen er fantastisk afstressende og der indgår behagelige yoga strækøvelser og lymfe pres. Det handler om at åbne op og være positiv. Jeg er uddannet thai massør ved Wat Po templet i Bangkok.

## BENTE COLBERG - MASSAGE

### PRISER

Fysiurgisk massage  
75 minutter kr. 400,-

Thai massage  
1,5 time kr. 450,-

Stress konsultation  
1. gang 1,5 -2 timer kr. 500,-

Hjemme konsultation  
1. gang 1,5 -2 timer kr. 600,-

Efterfølgende konsultation  
kr. 400,- og kr. 500,- kr. 500,-

Ved køb af 5 og 10 turs kort 10 %  
i rabat.

Jeg kan træffes tirsdage og  
onsdage i Holbergsgade 24,  
København K.

Behandling på bopælen mandag-  
fredag efter aftale.

Tidsbestilling: 2145 8161

Thai massør  
Fysiurgisk massør  
Stress konsulent

Holbergsgade 24  
København K  
mobil 2145 8161

