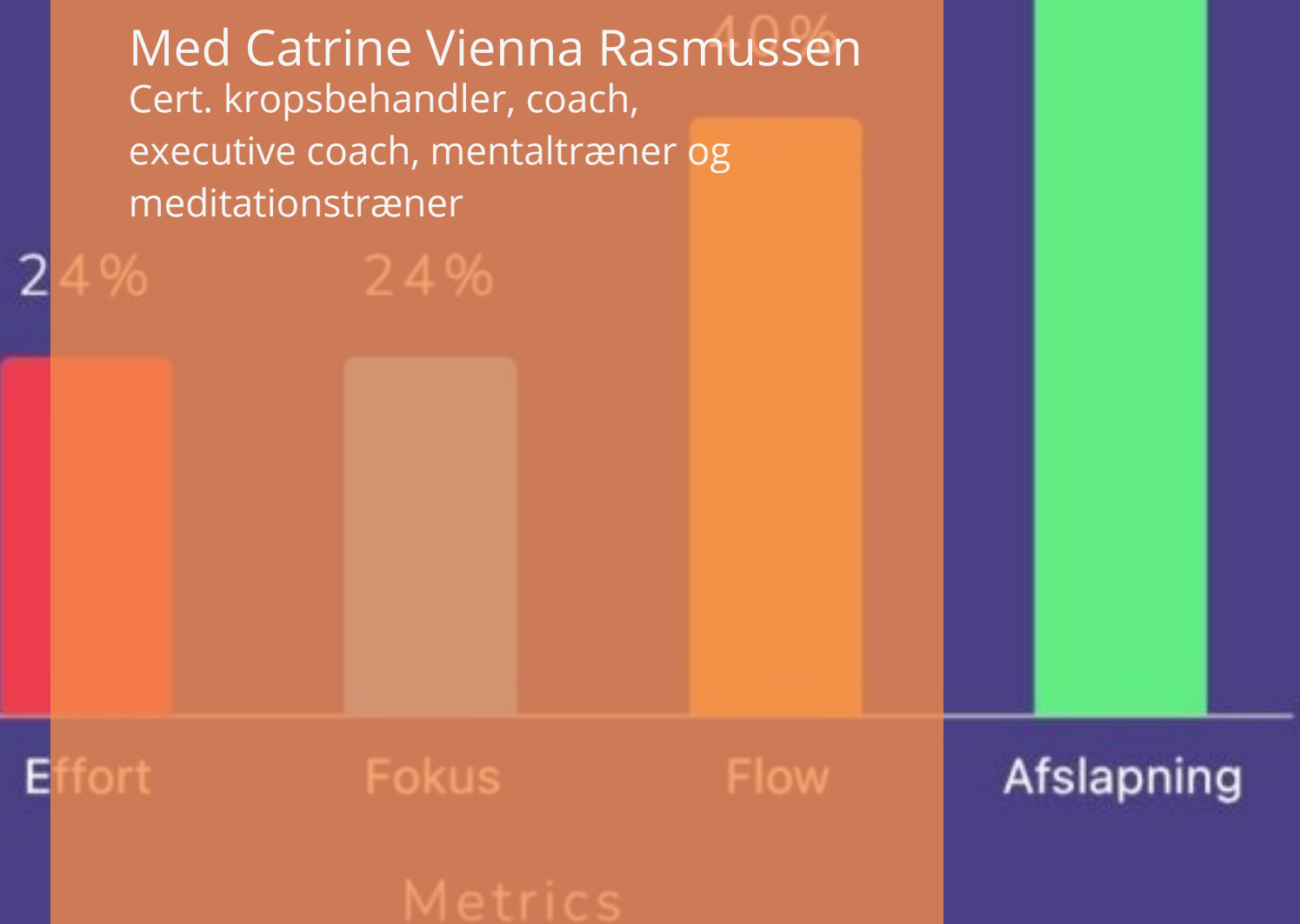


Aldrig mere stress på arbejdspladsen –

-Tilbud om en gratis prøvesession

Med Catrine Vienna Rasmussen
Cert. kropsbehandler, coach,
executive coach, mentaltræner og
meditationstræner



Hvad hvis stress kun var *godt og produktivt*?

Stress er jo efterhånden en folkesygdom, det behøver jeg slet ikke bruge spaltepads på her. Men hvis vi begynder at bruge bare lidt mere tid nede i kroppen, så vil de fleste opdage, at der er en skattekiste af stress-kontrolknapper i kroppen. Så stress ikke bliver et issue, og vi kommer til at trives meget bedre, end vi troede var muligt.



Kroppen er løsningen

Professor i neurobiologi Andrew Huberman fra Stanford Universitet siger det bedst: ***"It's very hard to change the mind with the mind"***. Og derfor skal vi via kroppen. Det er der masser af forskning, der understøtter. Jeg bruger behandlingen "Bliss" til at stimulere kroppens afslapning.



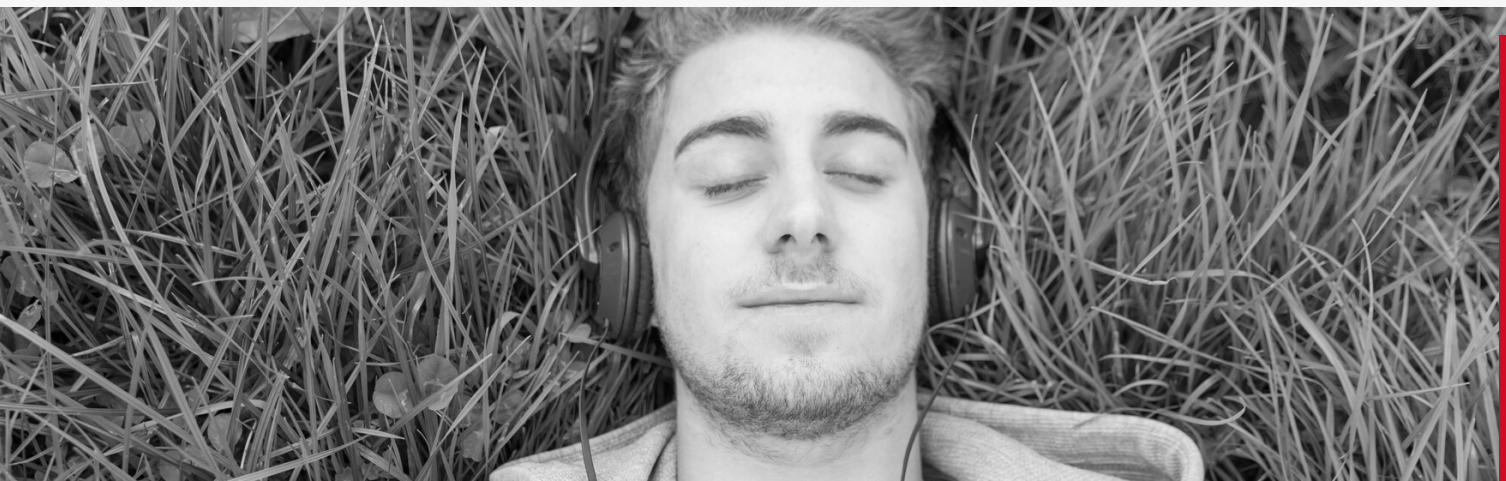
Hjernebølgerne

Når vi måler hjernebølgerne via EEG-måling, så får vi et realtime-billede af hjernens kapacitet til at tænde og slukke for stress-responsen. Når vi ønsker det, skal vi kunne "slukke" stress-responsen og "tænde" afslapnings-responsen. Det giver balance.



Redskaber

Kropsbehandling er en genvej til at lære mennesker at tænde deres afslapningsrespons. Samtidig kan de få lette redskaber, så de kan fortsætte arbejdet hjemme. Redskaberne vil øge effekten af kropsbehandlingen.



Hvad giver Bliss-behandlingen?

"Jeg vil hellere have 1 af dine behandlinger end 10 behandlinger i vores massageordning! Det her er bare wauuuu!"

Senior project manager, efter 1 behandling

"Jeg har haft angst og stress de sidste 3 år pga. arbejdsrelateret stress og har gået til psykolog, body-sds og psykoterapeut... Det har hjulpet lidt, men jeg er træt af at TALE om det. Nu har jeg fået Bliss-behandling hos Cat og endelig er der noget, der hjælper!"

Er vågnet glad og udhvilet og klar til dagens opgaver! TAK! Jeg har det så anderledes <3 Du er simpelthen så dygtig og sød!"

Grafiker efter 4 behandlinger

Afslapning og afstressning

Bliss er en afslappende og afstressende behandling, der giver ro, nærvær, lethed, afslapning og et naturligt ansigtsløft, da den afspænder ansigtsmusklerne. Man får afstresset kroppen og nervesystemet og får en følelse af at være rolig, let og "tanket op".

Det parasympatiske nervesystem aktiveres, og det sørger for, at vi kan restituere og genopbygge kroppen effektivt. Der sker mange fysiske ting, som bl.a. sænket hjerterytme, puls og blodtryk. Fordøjelsen begynder at fungere bedre osv.

Mentalt og følelsesmæssigt forandrer vi os også, når det parasympatiske nervesystem er aktiveret: Følelserne kan være mere positive, og tankerne bliver lysere og mere løsningsorienterede. Motivation og kreativitet bliver tilgængelige.

Ro i hovedet

En Bliss-behandling har fokus på ansigt og hoved (jeg berører ikke resten af kroppen, men resten af kroppen påvirkes alligevel), og er særligt effektiv mod tankemylder, stress, uro, spændinger og overstimulering. Behandlingen føles som ren velvære og bliss, men er samtidig meget powerfuld ifht. at styrke kroppen og den mentale balance. Nogle bliver overraskede over, hvordan det føles at være SÅ afslappet! Fordi de har vænnet sig til at være i konstant stress-mode.

Trivsel og balance

Behandlingen er særligt givende for mennesker, der oplever stress-reaktioner eller som vil forebygge stress. For mennesker, der giver og giver, men ikke husker at modtage. For mennesker der præsterer og præsterer, men ikke får restitueret og slappet af. For mennesker, der løber stærkt i hverdagen, men ikke får ladet (nok) op. Og for mennesker, der dør med spændinger i kroppen og fx hovedpine.

Hvad går det ud på?



Bliss-behandling er en behandling, der kun arbejder ud fra ansigt, ører og hovedbund og er derfor velegnet til behandling på en arbejdsplads, da man ikke skal have tøj af. Der bruges også olier, men det kan fravælges.

Det er en kombination af akupressur, ansigtsmassage, øremassage, hovedbundsstimulering og ansigts-stræk, der afspænder muskulaturen og giver et naturligt ansigtsløft samtidig med, at det signalerer til hjernen, at det er tid til at slappe af.

Jeg kombinerer det med en måling af hjernebølger til at starte med. Jeg bruger en EEG-måler for at se hvor godt hjernen responderer på afslapningssignaler.

Derefter behandler jeg i ca. 30 minutter. Man kan vælge at høre afslappende musik imens.

Hvorefter jeg tilføjer nogle enkle kropsøvelser, man kan øve hjemme, hvis man har lyst. Øvelserne kræver ikke, at man sætter tid af, man kan lave dem anytime, anywhere. Alle kan lære dem. De er effektive til at træne afslapningsresponsen.

Jeg tager min egen briks, lyd og EEG-måler med. Det eneste I skal stille til rådighed er et lokale, hvor der er nogenlunde ro.

Har du lyst til at prøve på din egen krop?

Tænk hvis det kunne ændre hverdagen for jeres medarbejdere?



Hvem er jeg?



Jeg hedder Catrine Vienna Rasmussen og er certificeret kropsbehandler, coach, mentaltræner, meditationstræner, executive coach, performance coach, NADA-behandler, certificeret i 3 forskellige talentprofiler, og så er jeg cand.mag. fra Københavns Universitet og Roma Tre i Italien.

Jeg har specialiseret mig i mind/body-forbindelsen, håndteringen af svære følelser, tanker og livssituationer, som stress, livskrise og mistrivsel. Derudover har jeg altid fokus på at skrue op for livskvaliteten og få udnyttet det menneskelige potentiale maksimalt.

Både privat og på arbejdspladsen.

I kan læse mere om mig her:

[Om Catrine](#)



Catrine er også Founder af medlemsklubben Mindset365 og Ladyboss-metoden®