

1½-ÅRIG EFTERUDDANNELSE I INTEGRATIV KROPSTERAPI

...fordi forfinelse af dit håndværk tager tid



◆ HVORFOR DENNE EFTERUDDANNELSE?

Som hovedundervisere på flere kropsterapiuddannelser har vi mærket, hvad et stærkt fællesskab, samt god tid til at øve sig og få personlig sparring kan bidrage med. Det er noget, mange terapeuter fortæller os, at de savner efter endt uddannelse.

Derfor introducerede vi i 2025 denne 1½-årige efteruddannelse med særligt fokus på at skabe et tillidsfuldt og inspirerende læringsrum for faglig fordybelse, personlig udvikling, specialisering og indføling.

Undervisningen foregår på små hold med **Sonayia** og **Nikolej** som de gennemgående undervisere, suppleret af en håndfuld gæstelærere, som alle er efterspurgte specialister på deres felt.

Uddannelsen er bygget op af moduler på 2-3 dage - med tid nok til, at alle deltagere kan få personlig kontakt og målrettet individuel sparring på hvert modul.

◆ EFTERUDDANNELSENS 5 BEN

I løbet af de 1½ år arbejder vi med både **faglig viden, praktiske færdigheder, terapeutiske kompetencer og personlig udvikling.**

For helhedsorienteret, integrativ behandling kræver et bredt og solidt fundament. Samtidig får du mulighed for at gå i dybden: Efter de første 6 måneder vælger du 1-2 områder, som du fordyber dig særligt i og udvikler dine kompetencer inden for.

1. Viden og indsigt

Vi bygger videre på dit teoretiske fundament: du træner din evne til at navigere præcist mellem **krop, energi, psyke og sind - og mellem detaljer og helhed.**

2. Praksis og erfaring

Du får masser af tid ved briksen til at øve, udforske og gøre dine egne erfaringer. Undervejs får du tæt sparring – både teknisk, teoretisk og i forhold til de terapeutiske processer.

3. Indføling og kommunikation

Indføling handler først og fremmest om dig som modtager: om dine sansninger og din evne til at gå i kontakt. Men også om de valg, du træffer: **hvad, hvornår og hvor meget - eller hvor lidt.** Dvs. om dosering og timing.

Kommunikation handler samtidig om at kunne formidle på en måde, som klienten kan høre, mærke og føle sig genkendt og mødt i.

4. Personlig udvikling

Som integrativ kropsterapeut er du selv en del af det faglige redskab. Derfor handler udviklingen ikke kun om at tilegne sig viden og teknikker, men også om at udvikle den **rummelighed, selvindsigt og bevidsthed**, som du trækker på i mødet med klienten.

Du får mulighed for at undersøge dine egne styrker, sårbarheder, skygger og blinde pletter. Ikke som et mål i sig selv, men som en del af din udvikling som terapeut.

5. Personlige talentkerner og kompetencer

Vi har alle områder, som vi har særligt let ved, en naturlig forkærlighed for eller allerede har fordybet os i.

Disse områder skal have lov til at fylde ekstra på din efteruddannelse. Derfor sætter vi god tid af til at identificere, udvikle og forfine dine personlige faglige styrker og kompetencer.

Efter de første 6 måneder vælger du 1-2 områder, som du ønsker at specialisere dig yderligere inden for. På den måde får du både et bredt fagligt fundament og mulighed for at udvikle en **tydelig og personlig faglig profil.**



◆ HVAD KRÆVER DET AT ARBEJDE MED MENNESKER?

Som kropsterapeut har du brug for en række forskellige ting, for at kunne hjælpe andre mennesker:

- ◆ Et effektivt håndværk: en kombination af teknikker, håndelag og erfaring.
- ◆ Diagnoseværktøjer til at se klientens situation både i detaljer og i sin helhed.
- ◆ Samt evnen til at gå i kontakt og kommunikere på en måde, så klienten føler sig mødt, forstået, og kan få adgang til ny indsigt i sig selv og sin situation.

Dette er det grundlæggende – det faglige fundament. Og det skal gerne være nogenlunde på plads efter endt grunduddannelse. Samtidig kan det selvfølgelig udvikles og fintunes hele livet. Derfor har det også sin naturlige plads på denne efteruddannelse. Helt konkret omtrent to tredjedele.

Men det er ikke nok. For som kropsterapeut har din egen måde at være i livet på også betydning for, hvad du konkret kan bidrage med ved briksen.

Den irske healer **Bob Moore** har formuleret 3 simple spørgsmål, man kan stille sig selv når og efter, man har arbejdet med andre mennesker:

✨ Var jeg rolig?

✨ Var jeg autentisk?

✨ Hvilede jeg i mine kvaliteter?

De 3 spørgsmål opsummerer rigtig godt, hvad en væsentlig del af den sidste tredjedel af efteruddannelsen kommer til at handle om.

◆ ER JEG ROLIG?

- ★ Har jeg tillid til mine egne færdigheder?
- ★ Er min egen rygsæk nogenlunde gennemarbejdet?
- ★ Har jeg udlevet nok til, at jeg kan give slip på at præstere over for min klient?

◆ ER JEG AUTENTISK?

- ★ Er der overensstemmelse mellem mine værdier, og det jeg siger og gør?
- ★ Bruger jeg alt det, jeg mestrer fuldt ud?
- ★ Og står jeg ved, når der er noget, jeg ikke ved eller kan?

◆ HVILER JEG I MINE KVALITETER?

- ★ Har jeg kontakt til mit personlige særkende og mine talenter?
- ★ Og udfolder jeg dem i mødet med mine klienter?

Kan man svare ja til ovenstående, sker der ofte noget særligt i ens virke: Det føles meningsfuldt og berigende at gå på arbejde. Og man får mulighed for at møde sine klienter med større ro, autenticitet og tillid til det, man selv kan tilbyde.

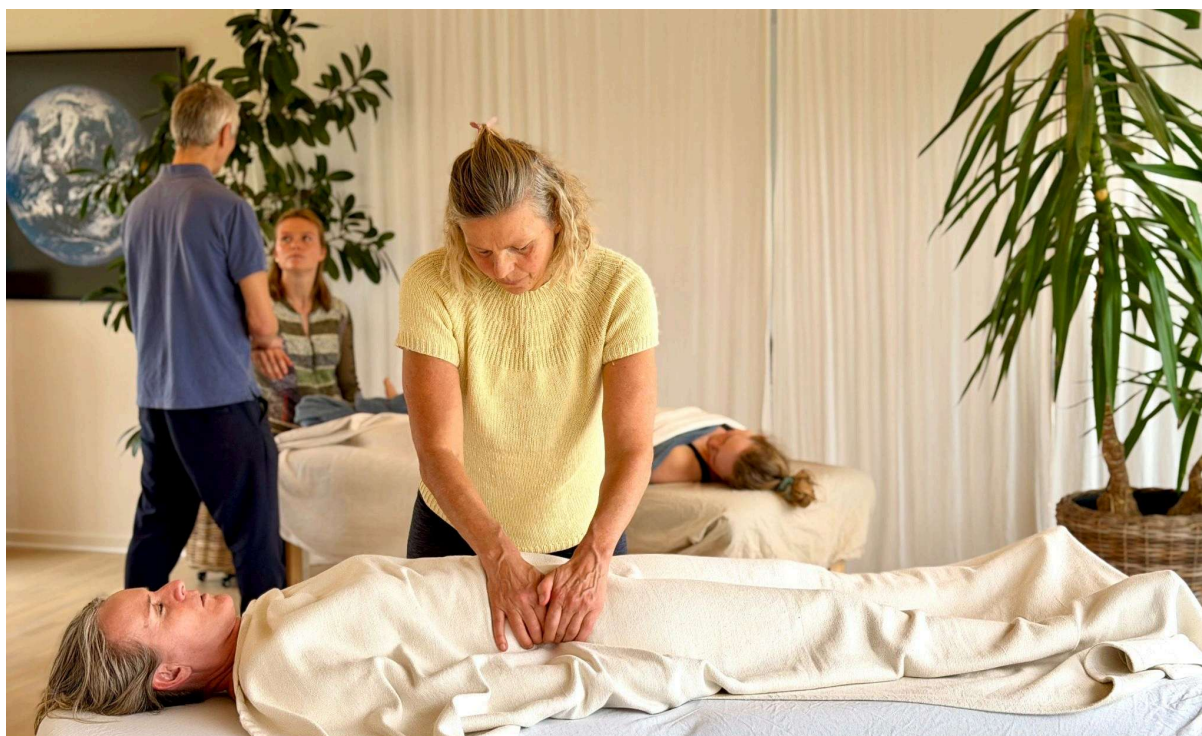
Det handler om at hvile naturligt afspændt i sig selv, samtidig med at fokus er på klientens situation og behov. Og dét er tiltrækkende, uanset hvor synlig du er på Facebook og Google.

For når du hviler roligt i dig selv og samtidig kan træde lidt til side, så kan inspiration og konkret hjælp flyde mere frit igennem dig - farvet af dine kvaliteter. Og det er dét, der for alvor giver dit håndværk luft under vingerne - til glæde for andre.

◆ OVERORDNET HANDLER VORES EFTERUDDANNELSE DERFOR OM AT:

- ◆ skabe et tillidsfuldt rum til fordybelse og læring
- ◆ inspirere, udfordre og støtte dig undervejs - både fagligt og personligt
- ◆ sætte god tid af til de langstrakte processer, der hører med til dybere udvikling
- ◆ hjælpe dig til at udvikle og fintune dine talentkerner

Alt dette, så du står så stærkt som muligt både fagligt, personligt og i dine unikke kvaliteter, når de 18 måneder er gået. Og så kan resten gøre sig selv.



*“Personligheden næres og vokser af den kærlighed, den får.
Sjælen næres og vokser af den kærlighed, den giver.”*

Citat: Jes Bertelsen

◆ OVERSIGT OVER INDHOLD PÅ UDDANNELSEN

Efteruddannelsen kombinerer **faglig fordybelse, praktisk træning og personlig udvikling**. Disse tre områder hænger tæt sammen, men har forskellige funktioner i uddannelsen.

De fem ben, som vi beskrev ovenfor, går på tværs af disse tre hovedområder.

1. FAGLIGT INDHOLD

Her bygger du videre på dit eksisterende faglige fundament og udvider din værktøjskasse med nye perspektiver, metoder og tilgange.

KROPSTERAPEUTISKE TEKNIKKER

- ◆ Ledbehandling, herunder rygsøjlen samt bækkenets og kraniets led
- ◆ Behandling af udvalgte muskler, fascier, bindevæv og organer

TEORI OG FAGLIG FORSTÅELSE

- ◆ Nervesystemet, herunder polyvagal teori
- ◆ 5-elementloven, meridianlære og energikroppens anatomi

PSYKOLOGI OG SAMTALE

- ◆ Udvalgte emner fra både vestlig og østlig psykologi
- ◆ Samtalens niveauer, meditativ lytning, spejling, perspektivering m.m.

DIAGNOSTIK

- ◆ Integrativ, helhedsorienteret diagnostik: hvor teoretisk og praktisk forståelse kombineres med afklarende og terapeutisk samtale, samt fysisk, psykisk og energetisk sansning

KONTAKT OG INDFØLING

- ◆ Hjertekontakt og meditativ terapeutisk kontakt
- ◆ Sansning af hyper- og hypo-tilstande

TRÆNING OG ØVELSER

- ◆ Elementer fra kropsterapeutisk grundtræning, yoga og qigong
- ◆ Åndedrætsøvelser, indre øvelser og visualiseringer

MEDITATION

- ◆ Indre øvelser og meditation med afsæt i "5-kanten" (Jes Bertelsen og Vækstcenteret)
- ◆ Meditation som redskab til nærvær, indføling og terapeutisk kontakt

ENERGIARBEJDE OG HEALING

- ◆ Energisansning, healing og bioenergiøvelser (Helen Gamborg, Bob Moore [m.fl.](#))

OVERSIGT OVER INDHOLD PÅ UDDANNELSEN - FORTSAT...

2. PROFESSIONEL TRÆNING OG FORDYBELSE

Efteruddannelsen er ikke kun noget, du skal **vide og forstå**. Du skal også kunne omsætte det til praksis og gradvist udvikle din egen måde at arbejde professionelt på.

SPECIALEFAG

- ◆ Efter de første 6 måneder vælger du 1-2 specialefag, som du fordyber dig særligt i. Det kan fx være **ledbehandling, Indre Rum, samtaleterapi eller healing**.

TALENTKERNEUDVIKLING

- ◆ Vi har alle områder, som vi har særligt let ved, en naturlig forkærlighed for eller allerede har fordybet os i. Disse områder skal have lov til at fylde ekstra på **din** efteruddannelse.
- ◆ Derfor arbejder vi med at identificere, udvikle og forfine dine personlige faglige styrker og talentkerner. De bliver samtidig afsæt for din **specialisering og udvikling af en tydelig personlig og tydelig faglig profil**.

ØVEDAGE OG ØVESESSIONER

- ◆ Mellem modulerne er der mulighed for at mødes med dit hold hos os og øve.
- ◆ Du skal desuden afsætte tid til at give øvebehandlinger, hvor du kan eksperimentere og afprøve nye færdigheder, fordi klienten på forhånd ved, at du øver dig.

LEKTIER OG STUDIER

- ◆ Mellem modulerne skal du påregne tid til at arbejde videre med de emner, vi tager op i undervisningen – fx gennem små daglige eller ugentlige øvelser samt læsning og studier.

3. PERSONLIG OG TERAPEUTISK UDVIKLING

At arbejde professionelt med mennesker kræver ikke kun faglig viden og tekniske færdigheder. Din egen måde at være til stede på har også betydning for det, der sker i mødet med klienten. Derfor indgår personlig udvikling som en integreret del af uddannelsen – **ikke som et mål i sig selv, men som en del af din udvikling som terapeut**.

EGENTERAPI OG TERAPEUTISK SELVUDVIKLING

- ◆ Egenterapi, skyggearbejde og selvkonfrontation
- ◆ Kollektive processer og gruppearbejde

Her får du mulighed for at undersøge dine egne reaktionsmønstre, styrker, sårbarheder og blinde pletter og dermed blive mere bevidst om, hvad du selv bringer med ind i det terapeutiske rum.

PERSONLIG MODNING

De dybere terapeutiske processer tager tid. Derfor arbejder vi gennem hele uddannelsen med at udvikle den ro, autenticitet, rummelighed og selvindsigt, som gør det muligt at stå mere stabilt i mødet med klienten.

Målet er ikke at blive "færdig" med dig selv, men at udvikle en større bevidsthed om dig selv som terapeut – og om hvordan du bruger dine kvaliteter professionelt.

◆ STRUKTUR PÅ UDDANNELSEN

- ◆ 10 2-dages moduler (mandag-tirsdag)
- ◆ 3 3-dages moduler (søndag-tirsdag)
- ◆ 5-dages internat (fredag-tirsdag)
- ◆ 6 individuelle sessioner
- ◆ 12 online sessioner (onsdag aften)
- ◆ Lektier, øvelser og øvesessioner mellem modulerne
- ◆ Fælles øvedage (1 gang mellem hvert modul)
- ◆ 3 ugers opgaveskrivning/produktion
- ◆ Eksamensmodul (mandag-tirsdag)
- ◆ Afslutningsfest



◆ STED

Al undervisning - bortset fra internat og online sessioner - foregår i Center for Kropskulturs lokaler i Nørre Snede. Der er mulighed for overnatning fra dagen før første undervisningsdag

◆ TIDER

Der undervises på følgende tidspunkter:

- ◆ Søndage 17:00-21:00
- ◆ Mandage 9:00/10:15-17:00 + 18:30-20:00
- ◆ Tirsdage 09:00-16:00
- ◆ Online: Onsdage 18:45-21:00
- ◆ Internatet starter fredag kl. 13:00 og slutter tirsdag kl. 14:00

Undervisning i alt: 280 timer / 373 lektioner (ekskl. eksamen)

Undervisningsdage:

35 dage med fysisk fremmøde, 12 online sessioner og 6 individuelle lektioner

◆ EKSAMEN

For at kunne gå til eksamen, skal du have **deltaget i 85% af undervisningen**.

Som afslutning på uddannelsen laver du en **skriftlig opgave eller et andet kreativt projekt** om et emne fra uddannelsen, som du har valgt at specialisere dig i.

Gennemførelsen af opgave-/projektforløbet er en forudsætning for at du kan gå til eksamen. Projektet er dog ikke en faglig prøve, og er derfor ikke afgørende for, om du består eksamen.

Til eksamen demonstrerer du en behandling af en klient foran en af dine undervisere samt en ekstern censor. Vi tilstræber, at eksamenssituationen foregår i et så trygt og understøttende rum som muligt.

På baggrund af **dit samlede forløb på uddannelsen, din gennemførelse af projektforløbet og din eksamen** vurderer vi, om du i tilstrækkelig grad behersker de kompetencer, du har arbejdet med på uddannelsen, til at vi kan anbefale dig som **specialiseret kropsterapeut**.

Hvis vi kan det, har du bestået.

Hvis ikke, tager vi sammen stilling til, hvad der skal til, for at du kan komme i mål