

Beröring och avslappningsmetoder

KURSPLAN

- Vad är beröring?
- Beröringens fysiologiska och emotionella effekter, t.ex. ökad avslappning och trygghet, reducerad stresstid.
- Hur du möter mottagaren med respekt
- Hur ljus, doft, ljud och utrustning bidrar till avslappning.
- Grundrörelser och beröringstekniker
- Strykningar, cirklar, lätt touch och djupare tryck.
- Fokus på nacke, axlar, rygg, armar och ben.
- Sensorisk beröring
- Kombinera beröring med andra avslappningstekniker som andning för att förstärka effekten av beröringen och skapa ett helhetsperspektiv.