

## Samtaleterapi

### Få hjælp til personlig afklaring i forbindelse med:

- egen udvikling
- parforhold
- familie
- arbejde
- stress
- angst
- depression
- sorg, sygdom eller dødsfald
- forstyrrende tanker og følelser

Formålet med den psykoterapeutiske samtale er, at du finder frem til at forholde dig til din situation på en realistisk og hensigtsmæssig måde, dvs. i overensstemmelse med dine muligheder og dine reelle begrænsninger. Du opfordres til at undersøge dine tanker, følelser, beslutninger og personlige relationer, for derigennem at se på hvilken indflydelse disse forhold har på din situation.

- Hvad vil du gerne opnå eller ændre i dit liv?
- Hvordan finder du den livsvej, der passer til dig?
- Hvad er det der holder dig tilbage eller begrænser dig?
- Hvordan får du brudt med de gamle vaner og vendt din situation?

Den psykoterapeutiske samtale er et fortroligt møde, hvor du får professionel hjælp til den forandring du ønsker.

Jeg følger Psykoterapeut Foreningens etiske regler og har fuld tavshedspligt

*Samtaleterapi: 1 time:700,- kr.*

*Læs mere på [www.lyngby-psykoterapi.dk](http://www.lyngby-psykoterapi.dk) eller ring for yderligere information på tlf.: 26 17 27 67*

## Parterapi med 2 terapeuter m+k

### Få hjælp til jeres samliv! Bryd de fastlåste mønstre!

I parterapi får I hjælp til at undersøge hvordan jeres forskellighed påvirker hinanden og hvilken betydning det har for jeres personlige forhold og/eller i forhold til børn og øvrig familie.

I et kærlighedsforhold aktiveres tidligere erfaringer med nære relationer. Gamle ubevidste handlingsmønstre og overlevelsestrategier kan udspille sig i kontakten mellem jer og skabe vanskeligheder i samlivet. Når I bliver opmærksomme på mønstrene, har I mulighed for at ændre dem.

I parterapi bruges konflikter og uenighed konstruktivt, som en mulighed for gensidig læring. Med udgangspunkt i en respektfuld og ligeværdig dialog arbejdes der med samlivets udfordringer.

Jeg har gennem flere år samarbejdet med min kollega, psykoterapeut og konfliktmægler Jesper Gøthgen.

Det er vores erfaring, at det skaber en god balance og dermed et godt udgangspunkt for en vellykket terapi, at vi er både en kvindelig og en mandlig terapeut.

*Parterapi med 2 terapeuter: 1½ time 1650,-kr.*

## Kropsterapi

### Få ro og klarhed!

Har du uro eller stress? Føler du dig deprimeret eller anspændt? Så er det særlig vigtigt at give tid til at mærke kroppens signaler.

Samtaleterapi, dybdeafspænding, enkelte yoga og åndedrætsøvelser er gode redskaber når du ønsker at genfinde den indre ro og klarhed.

Sammen vil vi afdække dine fysiske og psykiske ubalancer og tilrettelægge netop den terapi, der møder dit personlige behov.

*Kropsterapi:1 time og 15 min. Pris: 875,-kr.*

## Undervisning i Yoga, Pilates og afspænding

Her arbejder vi med afvekslende holdnings-korrigerende øvelser, der har til formål at øge din kropsbevidsthed og give dig en oplevelse af ro og afspænding både sjæleligt, mentalt og fysisk.

Øvelserne vil styrke musklerne, øge balance, koncentration og smidighed i hele kroppen. Desuden har øvelserne en gavnlig virkning på de indre organer. Der arbejdes bl.a. med øvelsesserier som 'De 5 Tibetanere' og 'Solhilsen'.

### Mandage

9.00 – 10.15 **Stræk, Styrke og Smidighed**

10.30 -12.00+12.30-14.00 **Pilates/Yoga og afspænding**

### Onsdage

17.00-18.30 og 19.00-20.30 - **Yoga og afspænding**

### Fredage

9.00-10.30 **Pilates/Yoga og afspænding**

11.00 – 12.30 **Stræk, Styrke og Smidighed**

Arr.: Lyngby-Taarbæk Aftenskole – tlf.: 4587 0045

Sted: Træningsrummet på Lyngby Stadion.

Terapi skal være muligt for alle. Socialpris kan aftales på alle terapiformer.



#### **Jeanne Löwe Lindberg** (f. 1962)

Uddannet Yoga og afspændingslærer.(1990)

Diplomeret Gestaltterapeut (NGI 1999)

Konfliktmægler.(CFK 2007)

Underviser og foredragsholder

Privat praktiserende psykoterapeut

Praksis: Lyngby Hovedgade 27-29, 2.sal,

2800 Kgs. Lyngby

Kontakt mig for yderligere information på:

**Tlf: 26 17 27 67**

E-mail: info@lyngby-psykoterapi.dk

**Jeg følger Psykoterapeut Foreningens regler.**

# Psykoterapi og Yoga

## Samtaleterapi

## Parterapi med 2 terapeuter m+k

## Kropsterapi

## Yogaundervisning



# LYNGBY PSYKOTERAPI

[www.lyngby-psykoterapi.dk](http://www.lyngby-psykoterapi.dk)