

# KRANIOSAKRAL TERAPI

Har dit barn (fra 8 år) eller ung stress, uro eller koncentrationsbesvær?

Kraniosakral terapi kan måske være en mulighed?

Terapien er en blid og behagelig behandlingsform, hvor der ses på det hele menneske.

Fysiske spændinger påvirker vores psykiske overskud og samtidig kan nervøsitet og bekymringer sætte sig i kroppen som muskelspændinger og give ubehag.

Som terapeut er jeg nysgerrig på, hvorfor der er spænding og uro i kroppen, og hvad der kan gøres for at afhjælpe problematikken.

Med kraniosakral terapi kan terapeuten frigøre muskelspændinger og berolige nervesystemet og mindske ubehag og smerter.

## Hvad kan kraniosakral terapi gøre for dig?

Har du svært ved at sove?

Har du problemer med stress og uro?

Har du smerter i ryg og nakke?

Har du koncentrationsbesvær eller hovedpine?

Hvis du kan svare ja på nogle af ovenstående spørgsmål, så er det blot nogle eksempler på, hvad kraniosakral terapi kan afhjælpe.

En behandling tager ca. 1 time, hvor der er fokus på, at du har det godt og finder ro.

Når kroppen kan slappe af, er der skabt mulighed for at kroppen kan hele op og komme i balance igen.

Der tilbydes 3 behandlinger.

Behandlingen finder sted ved Sundhedscenter Limfjorden på adressen Strandparken 48, 7900 Nykøbing Mors. Det er en fast ugentlig dag, og der kræves en henvisning, og desuden skal der aftales en tid i forvejen.

**Husk at medbringe lagen og vandflaske**





## Kraniosakralterapeut Mette Møgeltoft Mehl

Certificeret kraniosakral terapeut i 2017  
RAB godkendt og uddannet  
sygeplejerske.



**Adresse:**  
Sundhedscenter Limfjorden  
Strandparken 48  
7900 Nykøbing Mors



## Kraniosakral terapi

Tilbud til børn og unge  
der er tilknyttet  
Center for Børn og Familier  
i Morsø Kommune