



Mindfulness og yoga virker i behandlingen af PTSD

Her er den første bog på dansk, der viser, hvordan man med succes kan bruge mindfulness og yoga i samtaleterapi med mennesker, der lider af PTSD.

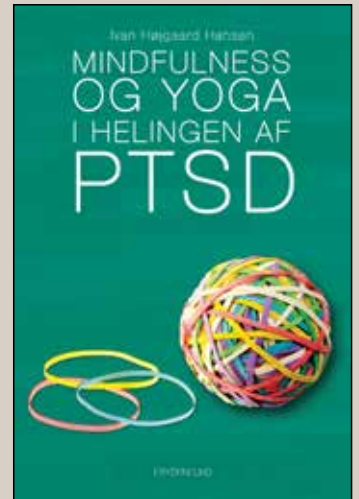
Kombinationen af mindfulness og kropslige øvelser fra yogaen kan afstresse den PTSD-ramtes nervesystem på en måde, som kan være vanskelig at opnå ved hjælp af samtaleterapi alene.

Forfatteren præsenterer i **Mindfulness og yoga i helingen af PTSD** den relevante forskning på området sammen med hans egne erfaringer fra praksis. Han gennemgår bl.a. en række øvelser, der kan bruges i arbejdet med PTSD-klienter.

Tilgangen, der præsenteres i bogen, er særlig anvendelig i arbejdet med:

- At give den PTSD-ramte større kropslig ro og mentalt velvære.
- At mindske traumerelateret rumination.
- At genopbygge den PTSD-ramtes tillid til verden ved at skabe sikkerhed om at være sanseligt til stede i egen krop.

Ivan Højgaard Hansen er privatpraktiserende psykolog og har haft et stort antal klienter med PTSD. Han har selv arbejdet med bogens øvelser i forbindelse med terapisesioner.



Mindfulness og yoga i helingen af PTSD

Ivan Højgaard Hansen

85 sider

199 kr.

Udkommer:
8. juli 2014