

# Chok, traumer og Bio-sundhed

## Spændende foredrag om din kloge krop

Ved eksam. psykoterapeut Jette Hastrup

Nu kan du udfordre din forståelse af traumer, sundhed og sygdom!  
Ved du, hvad traumer kan gøre ved din krop?

Hvordan reagerer din krop på traumer, rent biologisk?  
(Smerter, sygdom og symptomer).

Lyt til mange overraskende eksempler.  
Spørg ind til egne symptomer.

Bliv klogere på, hvordan du selv kan bidrage til din krops helbredelse.



### Traumer

- Få indsigt i, hvordan traumer opstår, og hvilke tegn du skal være opmærksom på.
- Dine muskler, din vejtrækning og din kropsholdning påvirkes af dine traumer.
- Din krop husker alt.  
Hvert traume er lagret dybt inde i dig.
- Traumer kan risikere at gøre dig syg.
- Hvad fortæller kroppen dig, når du er syg, træt, har smerter mv.?
- Traumer kan forløses så kroppen kan hele.

### Bio-sundhed

- Bio-sundhed forklarer sammenhængen mellem vores psyke og fysiske symptomer.
- Stress, traumer, følelser og negative overbevisninger kan påvirke bestemte organer og fysiske lidelser.
- Få en forklaring på sammenhængen mellem hjernen, kroppens organer og din livssituation.
- Forstå, hvorfor psykiske udfordringer kan give smerter og ubalancer i kroppen.
- Din kloge krop taler til dig – forstå hvad den siger.

### Det praktiske

- Pris kr. 650,- Der er ikke moms på foredraget.
- Faktura fremsendes efter tilmelding.
- Medbring gerne papir og pen.
- Der vil være kaffe/te/vand og frugt i pausen.

### Dag og sted

Onsdag den **30. april 2025.**

Kl. 16.30 - 21.00.

Brighton Clairvoyance, Rudsgade 2, st.,  
4291 Ruds Vedby.

Begrænset antal pladser.

Tilmelding: [Foredrag – Chok, traumer og Bio-sundhed](#)

Har du spørgsmål, så kontakt mig gerne: [info@jettehastrup.dk](mailto:info@jettehastrup.dk) - Eller ring på **28 94 47 00.**

Læs mere [om Jette Hastrup](#) - Læs mere [om Bio-sundhed](#)

[Find vej](#)