

Hyvinvointipalvelu Uusi Verso



www.uusiverso.com

Hyvinvointipalvelu Uusi Verso on monipuolisia hyvinvointipalveluja tarjoava yritys. Tarjontaan kuuluvat yksilöhoidot, rentoutusryhmien ohjaus, kurssit, luennot ja TYHY-palvelut. Hemmottele itseäsi rentouttavalla hoidolla tai yllätä ystäväporukiasi rentouttavalla illanvietolla! Räättälöin juuri Teille sopivan, yksilöllisen paketin.

Suomen Rentoutusterapia SRT®

Rentoutusterapia on terveyttä edistävä, fysiopsykykinen hoitomenetelmä. Rentoutusterapian työskentelyn pyrkimys on fyysinen voimaantuminen. Fyysisen voimaantumisen avulla on mahdollista tavoittaa mielen ja sisimmän sopusointu. Voimaantuminen toteutuu kehon emotionaalisen tilan tiedostamisella, sen ymmärtämisellä ajatuksen, tunteiden ja toiminnan tasolla. Nämä eri tasot tiedostamalla on yksilöllä mahdollista muuttaa toimintamallejaan itselleen myönteisimmiksi. Rentoutusterapiatyöskentely perustuu lääketieteen tietoihin ihmisestä fyysisenä ja psyykkisenä kokonaisuutena. Rentoutusterapiaa tehdään sekä yksilöille että ryhmille.

Suomen Rentoutusterapian viitekehys

Rentoutusterapian toiminnan ja koulutuksen viitekehys on reichilainen terapia ja sosiaalisen oppimisen teoria. Reichilainen terapia on länsimaisten kehoterapioiden perusta. Rentoutusterapiassa keskitytään reichilaisen suuntauksen ydinajatuksen eli yksilön pyrkimykseen tavoittaa kokonaisvaltainen itsensä hyväksyminen. Sosiaalisen oppimisen teorian mukaan ihmiset oppivat jo lapsuudessa käyttäytymään ja toimimaan muiden antaman mallin mukaan. Oppimalla mitkä ajatukset ja tunteet vaikuttavat toimintaamme, voimme muuttaa elämäämme itsellemme suotuisampaan suuntaan.

Rentoutusterapian menetelmät

Rentoutusterapia on rentoutuksen, hengityksen, tunteiden sekä kehon omien rytmien kohtaamista ja kokemista omassa kehossa. Rentoutusterapiassa opetellaan uudelleen itsensä kuulemisen ja pysähtymisen taito. Rentoutusterapia on vuorovaikutuksellinen ja luova menetelmä itseohjautuvuuden ja yksilöllisen eheytyksen löytämiseen. Menetelminä ovat yksilö- ja ryhmäohjaukset. Rentoutusterapia ei sisällä analysointia eikä suoranaista terapiaa. Fyysisen voimaantumisen kokemukset voidaan kuitenkin kokea terapeuttisina.

Rentoutusterapian tavoitteena on kehon autonomisen hermoston toiminnan sopusoinnun palauttaminen kosketuksen, toiminnallisten harjoitusten ja rentoutumisen avulla. Luonnollisen lepo-valverytmin toteutuessa kehon voimavarat palautuvat ja jaksaminen arjessa toteutuu. Rentoutusterapiassa rentoudutaan ja tiedostetaan kosketuksen avulla jännityksen aiheuttamia kehon tuntemuksia ja kohdataan niitä eri menetelmin. Tärkeää on tunkea ja kokea jännitysten aiheuttamat lukkiutumat omassa kehossa ja vapautua niistä yksilöllisten tarpeiden mukaisesti.

Hoidot lievittävät seuraavia tuntemuksia ja oireita:

- unettomuus, unihäiriöt
- väsymys ja stressioireet
- keskittymisongelmat
- niskahartia- ja selkävaivat
- lihasjännitys ja lihaskivut
- yleiset jännitystilat
- hengitykseen liittyvät jännitys- ja ahdistustilat
- uupumus ja sen oireet
- päänsärky ja migreeni

- korkea verenpaine
- fibromyalgian kipuoireet
- tunteisiin liittyvät jännitysoireet
- vatsan alueen jännitystilat ja oireet
- vatsan toimintahäiriöt (ummetus, ”stressivatsa”)
- kuukautiskivut

Hoidot

Koko kehon hyvinvoinnin hoito

Koko keho käsitellään vaatteiden päältä hoitopöydällä hellävaraisin hierontaoitein ja sivelyin. Hoidossa käytetään myös aktiivista hengitystä (syvä palleahengitys) ja asiakkaan halutessa mielikuvatyöskentelyä. Hoidon kesto 1,5 tuntia. Hinta 50 euroa (sis. 22% ALV).

Pään alueen hoito

Hoidossa käsitellään käsivarret, niskahartiaseutu ja pää kevyillä ja hellävaraisilla hierontaoiteilla. Lisäksi käytetään aktiivista hengitystä ja asiakkaan halutessa mielikuvatyöskentelyä.

Hoito on erityisen hyvä stressiin, migreeniin, päänsärkyihin ja niskahartiaseudun jäykkyyteen. Hoidon kesto 1 tunti. Hinta 45 euroa (sis. 22% ALV).

Vatsan alueen hoito

Hoidossa käsitellään vatsan alue kevyellä hieronnalla öljyä käyttäen. Lisäksi hoidetaan kädet ja jalat. Tämä hoito on erityisen hyvä toiminnallisissa vatsan vaivoissa kuten ummetus, ”stressivatsa”, ärtyvän suolen oireyhtymä, kipuileva vatsa. Hoito voi lievittää myös kuukautiskipuja. Hoidon kesto 1 tunti. Hinta 45 euroa (sis. 22% ALV).

Kehoa avaava hoito

Hoidossa käsitellään koko kehon nivelet hellävaraisilla liikkeillä. Hoito lisää nivelten liikkuvuutta ja rentouttaa koko kehoa. Hoidon kesto 1 tunti. Hinta 45 euroa (sis. 22% ALV).

Selän alueen hoito

Hoidossa käsitellään selän alue hellävaraisesti öljyllä. Rentouttaa selän lihaksia kipua tuottamatta. Hoito sopii erilaisista selän alueen ongelmista kärsiville. Hoitoon voidaan liittää mielikuvatyöskentelyä. Hoidon kesto 1 tunti. Hinta 45 euroa (sis. 22% ALV).

Rentoutusterapia tunnetyöskentelynä

Hoidossa käytetään rentoutuksen ja kosketuksen lisäksi aktiivista hengitystä, mielikuvia, luovia harjoituksia, musiikkia ja ääntä. Hoidossa on käytössä kaikki rentoutusterapian menetelmät aina asiakkaan tarpeiden mukaan. Hoidon tarkoituksena on löytää oma sisäinen mielikuvamaailma, tunnistaa omia muistoja ja tunteita. Hoidossa voi tarpeen mukaan käsitellä tunteitaan ja oppia päästämään irti haitallisista toimintamalleista. Hoidon kesto 2 tuntia. Hinta 70 euroa (sis. 22% ALV).

Kurssit, luennot ja ryhmärentoutukset

Teen tilauksesta erilaisia kursseja, luentoja ja tunteja. Ota yhteyttä ja suunnitellaan juuri sinulle sopiva paketti! Esimerkkipaketteja:

Rentouttava illanvietto, 4-12 henkilöä

Sisältää lyhyen luennon rentoutumisesta (miksi rentoutuminen on tarpeellista, mitä rentoutuessa tapahtuu, eri rentoutusmenetelmät) sekä vapaavalintaisen rentoutuksen (mielikuva-, suggestio-, kosketus- tai liikerentoutus)

Kesto 2 tuntia, hinta 30 euroa/henkilö, sis 22% ALV

Rentoutumisen taito, 4- 12 henkilöä

Sisältää perusteellisen luennon rentoutumisesta (miksi rentoutuminen on tarpeellista, mitä rentoutuessa tapahtuu, teoriaa ja käytäntöä eri rentoutusmenetelmistä) sekä yksi pitkä rentoutusharjoitus valinnan mukaan.

Kesto 3 tuntia, hinta 40 euroa/henkilö, sis. 22% ALV

Rentoutumisen mestariksi, 5- 12 henkilöä

4-10 tunnin tapaamiskertaa. Ensimmäisellä kurssilla perehdytään teoriaan, seuraavilla kerroilla kokeillaan erilaisia rentoutumismenetelmiä jotta jokaiselle löytyy itselle sopiva menetelmä.

Hinta 20 euroa/ henkilö/ kerta, sis. 22% ALV

Ota yhteyttä ja kysy lisää!

Hyvinvointipalvelu uusi verso

Riikka Salakka

Aninkaistenkatu 5b 19

20100 Turku

www.uusiverso.com

050 551 6675