



Psykolog Bine Sørensen - Mobil: 30 55 02 03



Om mig selv:

Jeg er 58 år, aut. psykolog og Bioeksistentiel Træningspsykoterapeut. Privatpraktiserende med klinik i København og Holbæk. Jeg har bred erfaring indenfor psykiatri/pårørende, depression, stress og kriser.

Praksis:

Nørresøgade 27a, 1370 København K
Studivestryde 18, 4300 Holbæk

Øvelshold:

Mandag kl. 17 – 18.30 i København
Onsdag kl. 15.30-17 i Holbæk

Jeg opretter løbende nye hold, så ring hvis du er interesseret.
Holdstørrelse mellem 5 og 10 deltagere

Dansk Krisekorps, Perscriba, Nordisk krisekorps

Jeg er tilknyttet Dansk Krisekorps Perscriba og Nordisk krisekorps, og modtager derfra henvisninger som krisepsykolog i forbindelse med akutte hændelser.

Servicestyrelsen

Jeg er i psykologordningen under Socialstyrelsen i projektet: "Senfølger af seksuelle overgreb".

Sygesikringen

Jeg modtager ikke henvisninger fra Sygesikringen.

"danmark"

Jeg er tilknyttet Sygeforsikringen "danmark".

www.bines.dk

*Du kan ikke vælge,
hvem du er,
og hvad du er,
men du kan vælge,
hvad du gør*

Psykolog Bine Sørensen

- individuel terapi
- parterapi
- holdundervisning i bioeksistentielle øvelser, som er udviklet af Sensetik Institutet.

Kontakt: psykolog Bine Sørensen
Mail: psykolog.bine.s@gmail.com
Mobil: 30 55 02 03
Web: www.bines.dk



Jeg tilbyder:

- individuel terapi
- parterapi
- holdundervisning i bioeksistentielle øvelser, som er udviklet af Sensetik Institutet.



Hvorfor terapi?

Der kan være mange grunde til at vælge at gå i terapi. Du ønsker måske at arbejde med personlig udvikling, eller du kan være i en situation, som du føler, at du ikke kan overskue. For eksempel:

- chokeret efter trafikulykke/indbrud/røveri
- ulykkelig over parforholdsproblemer
- skal leve med en kronisk sygdom
- i krise/sorg efter dødsfald
- føler dig stresset, udbrændt over din arbejdssituation
- har angst, problemer med din krop efter overgreb
- oplever manglende selvværd

Hvordan gør jeg?

Vi taler om, hvordan jeg bedst kan hjælpe dig med udgangspunkt i den situation du er i. Vi undersøger gennem samtale og kropslige teknikker, hvordan du har det, og hvad du gør i den konkrete situation.

Vi inddrager kroppen i terapien for at du bedre kan mærke dine følelser, for eksempel vrede, sorg, angst, glæde og kærlighed.

Min opgave er at støtte dig i at komme i stadig bedre kontakt med dig selv. Ved at du mærker dine følelser og din styrke, kan du bedre undersøge dine handlemuligheder. Og træffe de valg, som er rigtige for dig. Jeg støtter dig i at kunne håndtere de problemstillinger og udfordringer, du har i din tilværelse.

Sensetik

- Bioeksistentielle øvelser

Bioeksistentielle kropsøvelser med fokus på krop, følelser og energi; dit ansvar og dine valg.

Øvelserne kan udføres af alle og kræver ingen særlige forudsætninger.

Under øvelserne er der fokus på:

- at komme ind og ned i kroppen med din opmærksomhed på åndedrættet
- grounding
- hvor du holder dig åben, og hvor du lukker i kroppen
- din aktuelle følelsesmæssige tilstand

Øvelserne bygger på A. Lowen og W. Reichs principper og er videreudviklet af Sensetik Institutet.

Øvelserne vil foregå både stående og liggende.

Du kommer til at arbejde med din krop, åndedræt og stemme. Efter øvelserne er der tid til at tale om oplevelser, indsigter og andet, som er fremkommet under øvelserne.

Der er op til 10 deltagere på et hold. Jeg har hold både i København og Holbæk.