



## Ditte Pode

**Smerte- og Udviklingskonsulent**  
**Cand. Mag. Specialiseret i Smerte og Indlæring**  
**Cert. Mentor i Mindfulness**

Mail: [ditte@hinnerup-fys.dk](mailto:ditte@hinnerup-fys.dk)  
[www.hinnerup-fys.dk](http://www.hinnerup-fys.dk)

Ditte er klinikens Smerte- og Udviklingskonsulent og din personlige konsulent til individuel vejledning i Mindfulness.

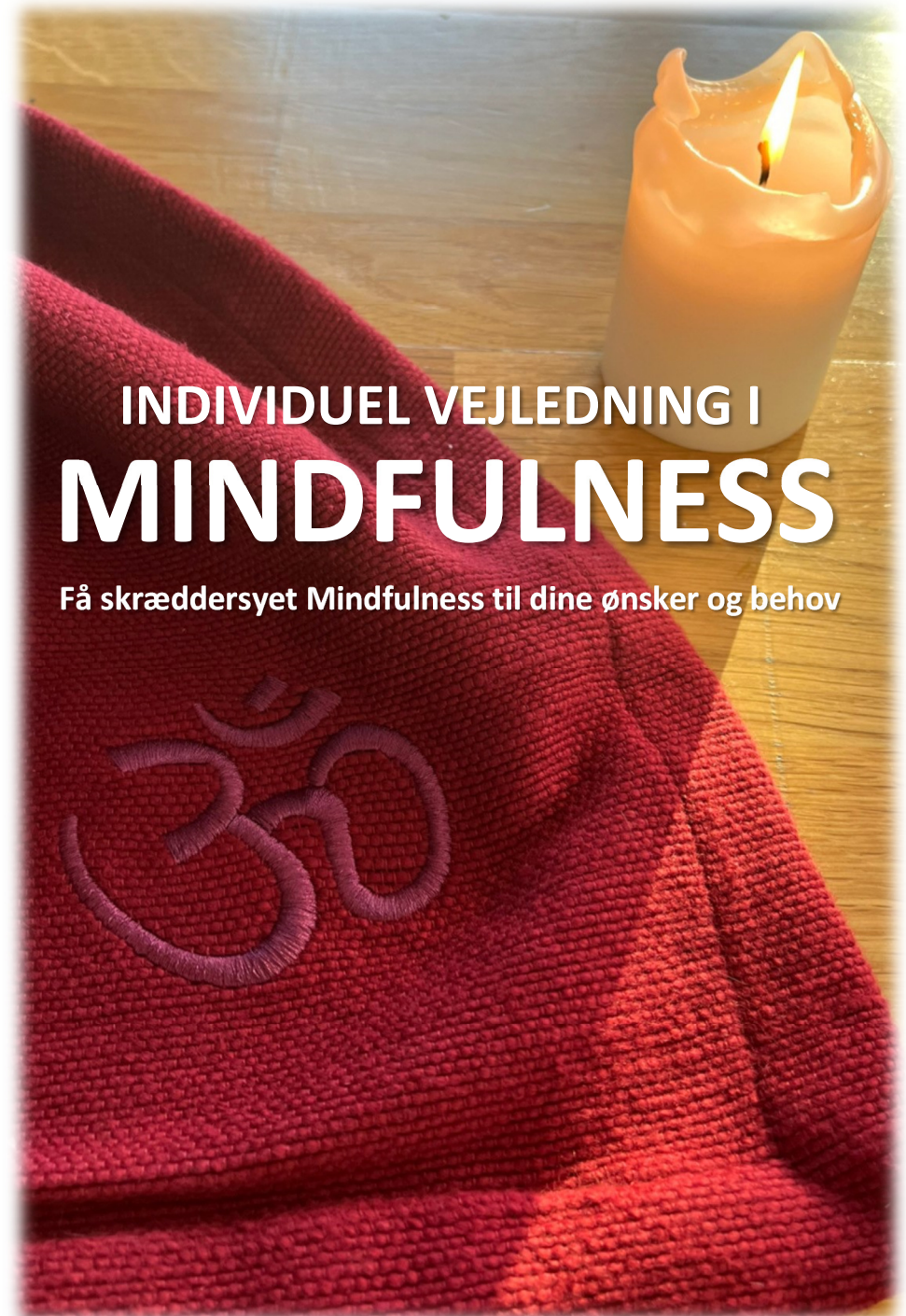
Mere kompetent vejledning skal man lede længe efter så du er i trygge hænder. Ditte er højtuddannet fra Aarhus Universitet, har mange års erfaring med undervisning i Mindfulness for private, men hun uddanner også sundhedsprofessionelle, som fx læger, sygeplejersker og fysioterapeuter.

Endvidere har hun deltaget i det evidensbaserede program MBKT\* i forbindelse med sit speciale og har selv praktiseret Mindfulness siden 2015. Endeligt har hun efteruddannet sig i Mindfulness. Dette for bl.a. at kunne tilpasse praksis til hjernens neuroaffektive udviklingsniveau (red: hhv. børn, unge og voksne) i kombination med psykologiske redskaber.

Tøv ikke med at sende en mail til [ditte@hinnerup-fys.dk](mailto:ditte@hinnerup-fys.dk) hvis du har spørgsmål, ønsker en uforpligtende snak over telefonen eller book en tid med det samme.



\*MBKT er en forkortelse for Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi. MBKT er næsten identisk med MBSR som er en forkortelse for Mindfulness-Baseret Stress Reduktion. Ditte har indgående kendskab til begge programmer.



# INDIVIDUEL VEJLEDNING I MINDFULNESS

Få skræddersyet Mindfulness til dine ønsker og behov

Individuel vejledning i Mindfulness er din mulighed for at få skræddersyet Mindfulness til dine ønsker og behov.

Mindfulness skaber ro på nervesystemet, både det autonome og det centrale nervesystem. Med træningen former og strukturerer du hjernen, idet du stimulerer og aktiverer kredsløb. Disse regulerer og balancerer neurofysiologiske og hormonelle mekanismer i din krop. Dermed sætter Mindfulness dig en ekstremt magtfuld position til at tage hånd om dit helbred og din trivsel.

### *Forskningen viser, at Mindfulness*

- Reducerer langvarige og kroniske smerter
- Mindsker stress og angst
- Øger livsglæde og velvære
- Forbedrer hukommelse og koncentration
- Styrker evnen til at skabe overblik
- Mindsker depression
- Styrker selvværd og selvtillid
- Mindsker søvnbesvær
- Beroliger nervesystemet

### *Din personlige konsulent har eksempelvis hjulpet*

- Ledere med at mindske stress og øge livsglæden
- Kronisk smerteramte med overlappende diagnoser, som fx PTSD, depression og stress, til at lindre symptomer, samt øge energi og livsglæde.
- Børn og unge med at øge selvværd og styrke evnen til følelsesmæssig selvregulering
- Voksne med autisme og forældre til børn med autisme, også atypisk autisme, til at mindske tankemylder, mindske overstimulering og at finde ro.
- Postcommotio-ramte (red: senfølger af hjernerystelse) med at øge energi, koncentration og hukommelse.
- Voksne med senfølger af overgreb til at finde ro, sove bedre, øge selvværd, tillid og tryghed.
- Unge med eksamensangst til at finde ro under eksamensperioden og at kunne præstere til eksamen.

### *Sådan foregår det*

Individuel vejledning kan foregå som supplement til holdundervisning, som et selvstændigt forløb eller aftales en konsultation ad gangen. Du kan få viden og undervisning, blive guidet personligt i meditation af Ditte og få dit helt eget personlige og individuelt tilrettelagte program.

Individuel vejledning i Mindfulness består af:

- Samtale
- Tests
- Undervisning i viden, teori og praksis
- Individuelt tilpassede guidninger
- Supplerende redskaber og mestringsstrategier

### *Priser og rabatter*

Du får **15% rabat** hvis du kommer til fysioterapeutisk behandling i klinikken eller ved køb af klippekort på fem normale konsultationer (inkl. forsamtale).

Individuel vejledning i mindfulness	Pris
Første konsultation (55 min)	900,-
Normal konsultation (55 min)	900,-
Lang konsultation (90 min)	1200,-
Kort opfølgning (25 min)	425,-
Familiekonsultation 2-4 pers. (90 min)	1500,-

### *Hvor*

Hinnerup Fysioterapi & Træning,  
Pakhusvej 3, 1.sal  
8382 Hinnerup.



Lift til kørestol  
og gangbesværede.

