



Ditte Pode

Specialkonsulent & Mentor
Specialiseret i Smerte, Indlæring & Mindfulness
Cand. Mag. Aarhus Universitet
Cert. Mentor

Mail: ditte@hinnerup-fys.dk
www.hinnerup-fys.dk

Ditte har dybdegående viden om Mindfulness via lang videregående uddannelse fra Aarhus Universitet, efteruddannelse og mange års erfaring med at undervise og guide i Mindfulness. Hun har blandt andet deltaget i det evidensbaserede Mindfulness-program MBKT* i forbindelse med sit speciale. Endvidere har hun efteruddannet sig i Mindfulness for at kunne tilpasse praksis til hjernens neuroaffektive udviklingsniveau i kombination med psykologiske redskaber.

Til daglig er Ditte Specialkonsulent & Mentor hos Hinnerup Fysioterapi og Træning. Her uddanner hun fagpersonale og private til Mindfulness- & Smertecoaches, har holdundervisning i Mindfulness og udbyder individuelle konsultationer.

Med Ditte er det svært at adskille arbejdet fra mennesket, idet hun brænder for hjælp til selvhjælp og hendes store viden gør hende i stand til at tilpasse undervisningen til de enkeltindivider som deltager i undervisningen. Der er altid plads til at stille spørgsmål og få svar. Desuden har hun via mange års frivilligt arbejde med kronisk smerteramte, samt voksne med senfølger af overgreb i barndommen, et bredt kendskab til landets patientforeninger, samt sundheds- og kommunalsystemer.



*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 dybdegående kendskab til begge programmer.

v/ Ditte Pode, Specialkonsulent & Mentor

MINDFULNESS

HOLDTRÆNING & INDIVIDUELLE KONSULTATIONER

- ✓ Tankero
- ✓ Kropsbevidsthed
- ✓ Mindsker smerter
- ✓ Bedre hukommelse
- ✓ Beroliger nervesystemet
- ✓ Styrker regenerering
- ✓ Mindsker angst og stress
- ✓ Øger livsglæde
- ✓ Mindsker søvnbesvær
- ✓ Forbedrer evnen til overblik
- ✓ Styrker selvværd & selvtillid
- ✓ Øger koncentrationsevnen
- ✓ Mindsker depression



HOLDTRÆNING I MINDFULNESS

Tirsdays og torsdays, begge dage kl.14-15.

På Mindfulness-holdet bliver du guidet ind i dyb ro og afslapning. Du bestemmer om du vil stå, ligge eller sidde, imens din opmærksomhed guides af din underviser. Du kan deltage i træningstøj eller dagligdags tøj, bare det er behageligt – og du behøver ikke medbringe noget.

Du kan få en gratis prøvesession, købe en dagsbillet til 89kr. eller sikre dig en plads på et eller begge hold for kun 249kr/måned (inkluderet i dit træningsabonnement, som blandt andet også giver adgang til træningscenteret).

Tilmeld dig i receptionen direkte, på tlf **86 98 54 35** eller via mail info@hinnerup-fys.dk – Har du spørgsmål til selve holdtræningen er du velkommen til at kontakte Ditte

Holddeltager med gigtsmerter, angst og depression, fortæller

Jeg har fået en masse ny energi og forøget livskvalitet. Jeg har bøvlet med angst og depression, og var sygemeldt en periode. Min gig (og deraf smerter) blussede op. Ditte formåede at få mig helt ned i kroppen på en meget nænsom og kærlig måde. Jeg fandt helt derind hvor min krop kunne finde ro og balance. Noget af det bedste jeg ved, er at finde fokus med hjælp fra Ditte. Elsker bare at lytte til hendes stemme og forsvinde ind i en tilstand af total afslapning og ro, uden smerter og stress.

Holddeltager med kroniske smerter fortæller:

Mindfulness har i flere år været, og er forsat, det bedste frirum og egenomsorg jeg kan give mig selv. Ditte er fantastisk. Det mest omfavnende, skønneste menneske.

At lytte til hendes stemme og hendes guidning gør at jeg oplever en dyb afspænding i kroppen og får mere ro i nervesystemet. Timerne efter deltagelse på mindfulness-holdet er altid lysere og med mindre smerter. Som kronisk smertepatient er det virkelig guld værd.



INDIVIDUELLE KONSULTATIONER

Du har også mulighed for at booke tid til individuelle konsultationer. Du styrer hvor ofte du ønsker at komme og om du ønsker viden, vejledning eller at få dit eget individuelt tilrettelagte mindfulness-program til hjemmetræning. Ønsker du dit eget program er det nødvendigt med tre konsultationer så vi kan foretage nødvendige tests for den individuelle tilpasning.

Der kan være mange gode grunde til at benytte sig af individuel vejledning. Fx for at forstå HVORDAN mindfulness og mekanismer i din krop interagerer, men også for at tilpasse mindfulness i praksis til dig, fx genoptræning af kognitive funktioner eller styrketræning af neurologiske kredsløb, samt din hverdag.

Du er velkommen til en uforpligtende snak, evt. over tlf. Kontakt Ditte direkte på ditte@hinnerup-fys.dk eller bestil tid via receptionen på info@hinnerup-fys.dk eller tlf. **86 98 54 35**

EKSEMPLER PÅ PROBLEMER DITTE HAR HJULPET MED AT LØSE

- Kroniske smerteproblematikker (flere med overlappende diagnoser).
- Problemer forbundet med postcommotio (sensfølger af hjernerystelse).
- Stress- og angstproblematikker (herunder også PTSD).
- Børn og unge med lavt selvværd og udfordringer med følelsesmæssig selvregulering.
- Syge forældre til roligt, men stimulerende lege for børnene.
- Børn, unge og voksne med tankemylder.
- Voksne med sensfølger af overgreb i barndommen.
- Studerende med eksamensangst.

PRISER:

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,-

Du får **15% rabat** hvis du køber 5 x 55 min. konsultationer ved opstart eller hvis du allerede er i et fysioterapeutisk behandlingsforløb. Du må gerne vente med at beslutte dig til efter første samtale.