

EFTERUDDANNELSE

KROPSLIG TRAUMETERAPI

UNDERVISER SAKINA HAREES

2026/2027

EFTERUDDANNELSE I KROPSLIG TRAUMETERAPI

- en grundlæggende træning i at arbejde kropsligt med traumeterapi

Mange oplever kroppens ytringer og ubalancer som noget, der helst skal gå væk. Men kroppens sprog rummer en nøgle til at hele traumer, regulere tilstande og skabe et blivende ressourcefuldt fundament at leve ud fra.

Efteruddannelsen giver dig en indføring i at arbejde kropsligt med at regulere traumetilstande - både i teori og praksis. Vi skal arbejde med kroppens sprog, som meningsfulde ytringer, der er vejvisere til regulering og heling.

Fagligt vil efteruddannelsen klæde dig godt på ift. at kunne tilbyde klienter at arbejde kropsligt med traumer.

Min erfaring gennem 20 år som terapeut er, at en kropslig forankring er nødvendig, for at traumetilstande og fastgroede beskyttelsesmønstre bliver transformeret til bæredygtige, varige forandringer. Ellers kan traumelagene fortsætte som autonome strukturer, der stadig reaktiveres, selvom vi følelsesmæssigt og mentalt har arbejdet os videre gennem terapien. Der er heldigvis i dag megen forskning, der viser præcis dét.

For at kunne tilbyde vores klienter en kvalificeret kropslig tilgang i terapien, er vi nødt til selv at kunne komme ud af hovedet og ned i kroppen, og benytte os af det sprog, der er kroppens.

MÅLGRUPPE

Efteruddannelsen er tiltænkt dig, der er psykolog, psykoterapeut eller på anden måde arbejder med mennesker i krise - eller dig, der har arbejdet terapeutisk med egen proces i flere år.

REGULERING AF TILSTANDE

Vi arbejder med forskellige navigations-metoder, så vi kan orientere os i de indre og kropslige landskaber. Bl.a.:

- at co-regulere
- selv at kunne regulere tilstande af overvældelse, af kollaps, frys, af ikke at mærke sig selv, høj arousal, ude af sig selv.
- genkende triggere, beskyttelsesmønstre og adfærd.
- opbygge erfaring med hvordan vi integrerer det i vores hverdag, så det bliver en praksis.

TEORI
Når vi arbejder fordybet over tid, giver det plads til at vi udvider forståelses-apparatet for, hvordan vi regulerer og navigerer.

Der vil være indlagt ca. 1 time pr moduldag med introduktion til et emne og spørgsmål. Det er tiltænkt at være nogle mentale kroge, du kan hænge dine kropslige sansninger og erfaringer af tilstande og mønstre på. En udvidelse af forståelsen af sammenhænge også på et mentalt plan. Vi kommer bl.a. omkring Vagusnerven og det autonome nervesystem, narrativer og sprog, gruppedynamik, agens, og som terapeut at bruge egen krop som instrument og undgå udbrændthed.

BINDEVÆVSØVELSER
Fordi bindevævets tilstande er så tæt forbundne med bevidstheden og traumeerfaringer, skal vi arbejde med nænsomme bindevævsøvelser, for at styrke den indre sansning af os selv, og understøtte den mulige bevægelighed og blide styrke bindevævet rummer. Det indre net af blød styrke og fleksibilitet, som kropsligt binder os sammen indefra. Vi skal arbejde med tilstande af over- og underspændthed, manglende kontakt, autenticitet mm.

PRAKTISK
Efteruddannelsen kommer til at forløbe over 4 weekender. Ved gennemførelse af alle 4 bliver der udstedt kursusbevis. Max 12 deltagere.

STED OG DATOER
SALIG, sal 2. Masnedøgade 20, 2. sal, 2100 København Ø.

- **Modul 1:** 28. og 29. november 2026
- **Modul 2:** 30. og 31. januar 2027
- **Modul 3:** 10. og 11. april 2027
- **Modul 4:** 5. og 6. juni 2027

PRIS
kr. 850 ved tilmelding og kr 2.400 pr modul, som bliver opkrævet senest 2 uger før kursusstart. Tilmelding til efteruddannelsen er økonomisk bindende. Betalingsoplysninger gives ved tilmelding.

TILMELDING
Skriv en mail til sakinaharees@gmail.com eller 27638444. Skriv nogle linjer om dig selv, og hvorfor du gerne vil deltage. Tilmelding er først registreret, når betaling er gennemført.

MODUL 1
EFTERUDDANNELSE I KROPSLIG TRAUMETERAPI

Særligt for første modul er, at det kan tages som enkeltstående modul. Jeg prioriterer tilmeldinger til hele efteruddannelsesforløbet, så det kun er ved ledige pladser, der vil blive mulighed for at deltage som et enkelt modul.

VAGUSNERVEN OG ANSIGTET
Vi starter med at tilegne os viden om Vagusnerven og det autonome nervesystem, og vi fokuserer på at arbejde med ansigtet, som en central port til at arbejde med sansning og regulering af traumetilstande. Der vil både være teori, praksis, bevægelse og arbejde med egen proces. Der er indlagt frokostpause og mindre tepauser.

Der er plads til 12 deltagere.

STED
SALIG, sal 2. Masnedøgade 20, 2. sal, 2100 København Ø.

PRIS
Kr 850 ved tilmelding og derudover kr 2.400 for modulet, som betales senest 2 uger før kursusstart.

TILMELDING
Skriv en mail til sakinaharees@gmail.com eller 27638444. Skriv nogle linjer om dig selv, og hvorfor du gerne vil deltage. Tilmelding er først registreret, når betaling er gennemført.

SAKINA HAREES

Underviser på efteruddannelsen



Jeg har arbejdet som kropsterapeut siden 2006.
I mine behandlinger arbejder jeg med Kranio-Sakral terapi, Terapeutisk Ansigtsmassage og Relationel Biologisk Traumeterapi.

I alle årene har jeg haft særligt fokus på traumatiske tilstande og stressramte. Mit arbejde bygger på at understøtte kroppens egne evner til at selvregulere og hele, og på at hjælpe kroppen med bedre selv at regulere høj arousal. Det foregår i de ordløse lag, med langsomhed, nærvær og nænsomhed og med blik for, hvad der er tilpas for den enkelte.