

Kort om mig selv

I 2002 startede jeg min 3-årige uddannelse som healingsmassør og samtaleterapeut fra uddannelsescenteret Kilden i Valby.

Min dybe interesse for at hjælpe og støtte mennesket, gør at jeg nu også underviser og holder foredrag, Jeg har arbejdet som selvstændig siden 2004, hvilket har givet mig store og vigtige kompetencer indenfor mit fagområde, som har hjulpet flere hundrede mennesker i fremskridt af livet.

Kommentarer fra mine kunder:

Gitte er rigtig god til at lave massage, og det er rigtig hyggeligt at være hos Gitte. Gitte er god, sød, rigtig flink og kan godt lide børn.

Natalie 9 år, Frederikssund

Gitte er fantastisk dygtig til hendes arbejde, og hun formår at sætte den enkelte i fokus, så man får optimalt ud af hver eneste besøg. Hun ved virkelig hvad hun snakker om, og hun hjælper på en måde som jeg aldrig har oplevet før. Gitte er altid sød og smilende og det er umuligt ikke at blive smittet af hendes skønne humør.

Catrine 36 år, Frederikssund

Den bedste måde jeg kan beskrive Gitte på er hendes varme, omsorg og fantastiske indlevelsessevne. Hun er meget seriøs i hendes arbejde, og hendes skønne strejf af livsglæde, åbenhed, humor og ærlighed, gør at jeg føler mig afslappet og tryk i hendes omgivelser.

Kim 43 år, Jægerspris



Gitte Hovmand Hansen

Underviser, massør, og samtaleterapeut

Strandhøj 16
DK-3630 Jægerspris

Telefon: +45 20 642 699
E-mail: gitte@ghh-behandling.dk
Hjemmeside: ghh-behandling.dk



Aktive børn har også brug for ro.

Kropsbevidsthed, afspænding, meditation/ visualiserings-teknikker er muligheder, der kan blive hverdag i din klasse. Jeg anvender små og enkelte teknikker, som klassen med lethed kan bruge hver dag.

Mange børn er i dag urolige og stressede, og derfor ikke umiddelbart i en tilstand, hvor de er modtagelige for indlæring.

Når vi bliver bedre til at mærke os selv, bliver vi bedre til at håndtere uro, og dermed også finde vores egen indre styrke.

Indre ro og opmærksomhed

Ved arbejde med afspænding og mentaltræning, hjælper det os til, at komme ned i et roligere niveau til en indre stilhed, hvor man begynder at lytte og nærværet vokser.

Koncentration og indlæring.

Visualisering og meditation er en ganske jordnær træning af ens positive og alment menneskelige egenskaber. Tidens almindelige uro, har dog gjort det vanskeligt at kunne koncentrere sig og indlære, hvilket gør at metoderne skal trænes mod positive resultater.

Balance allerede fra 0. klasse

Det er godt at starte med øvelserne i så tidlig en alder, helst i børnehaveklassen, så børnene vænner sig til, at det bliver en naturlig del af livet.

Dette er til gavn og glæde for alle parter



+45 20 642 699

Hvordan foregår det ?

Jeg underviser i grundlæggende teknikker, der giver øget selvværd, forbedret koncentration og udvidet empati og kommunikation.

Det kan foregå både liggende/siddende og stående og typisk er der et kort oplæg hvor jeg forklarer om øvelserne. Efter endt øvelser er der mulighed for at fortælle om sin oplevelse samt stille spørgsmål. Det er netop her, at det er interessant at høre, hvad der dukker op af nye budskaber.

Budskaberne der ofte er af helt ny karakter som ” skubber ” og udvider barnets bevidsthed.

Man arbejder med krop og afslapningsteknikker i skolen mange steder i verden.

Jeg er, den jeg er

Øvelserne er baseret på, at det skal blive en naturlig del af en skoledag. Hensigten er at det med tiden kan føre til en øget selvindsigt, mere tro på sig selv og sine kvaliteter og dermed gradvis nærmer sig sin egen indre kerne, styrke, og selvværd.

Øvelserne er inddelt efter klassetrin.

Jeg underviser lærerteamet i teknikker og øvelser, der handler om at mærke sit åndedræt og sin jordforbindelse, hvilket gør at man slapper helt af og lære at øve sig på at blive tanketom.

Teknikker som læreren kan benytte efter behov og som kan gøres uden skemalægning.

Kontakt mig for en mere uddybende og uforpligtende snak

www.ghh-behandling.dk