

Fotsoneterapi:

Fotsoneterapi er en behandlingsform som innebærer behandling av kroppen via reflekssoner på føttene.

Det er vanlig med et forløp på 3-5 ukentlige behandlinger for vurdering av effekt, og evt. videre behandling ukentlig, annenhver uke, en gang pr. mnd., eller forebyggende behandling når du måtte ønske det.

Vi ønsker at du har en fast legekontakt som følger deg opp medisinsk, og da kan fotsoneterapi være et fint supplement for mange.

Første gang er det en grundig samtale og undersøkende behandling, og deretter lages det en behandlingsplan for deg.

1. gangs konsultasjon og undersøkende behandling varer i ca. 90 min -2t og koster 1100 kr

Oppfølgingstimer varer i ca. 75 min og koster 750 kr

Øreakupunktur som støttebehandling til fotsoneterapi:

Øreakupunktur som supplement til fotsoneterapi koster 150 kr. Gis ikke som selvstendig time.

Terapeutisk massasje (tidligere InnerLifeMassasje):

Dette er en lettere massasje som handler om å roe ned nervesystemet, samtidig som du veiledes i pust og tilstedeværelse. Målet med timen er at du skal få bedre kontakt med egen kropp, og økt bevissthet ift. det som foregår under overflaten i ditt eget liv.

Timen kan også bidra til å gi deg økt forståelse for dine egne forsvarsmekanismer, noe som er nyttig dersom du ønsker å bryte med automatiserte tanke-, følelses-, og adferdsmønstre som hindrer deg i å leve det livet som du ønsker deg.

75 min / 1070 kr

Terapeutisk time (tidligere InnerLifeTerapi):

Denne timen bygger videre på terapeutisk massasje. Du kan ta med deg et tema inn i timen, som vanligvis starter og avsluttes med en liten samtale. På Benken jobber vi med pust og tilstedeværelse samtidig med en lett, beroligende og støttende massasje.

I denne timen kan vi jobbe dypere inn i det som evt. måtte dukke opp av uforløste minner, sår og traumer underveis.

For å gå inn i dypere prosesser er det viktig at du også kan håndtere det som evt. settes i gang. Du kan f.eks. komme til å trenge mer tid og rom til å hvile enn du er vant med. For noen kan det være en fordel å ha en psykolog eller samtale terapeut i tillegg, eller noen andre nær deg som kan gi deg god omsorg og støtte når du trenger det.

90 min / 1300 kr

2t / 1550 kr