



www.lenealexander.dk

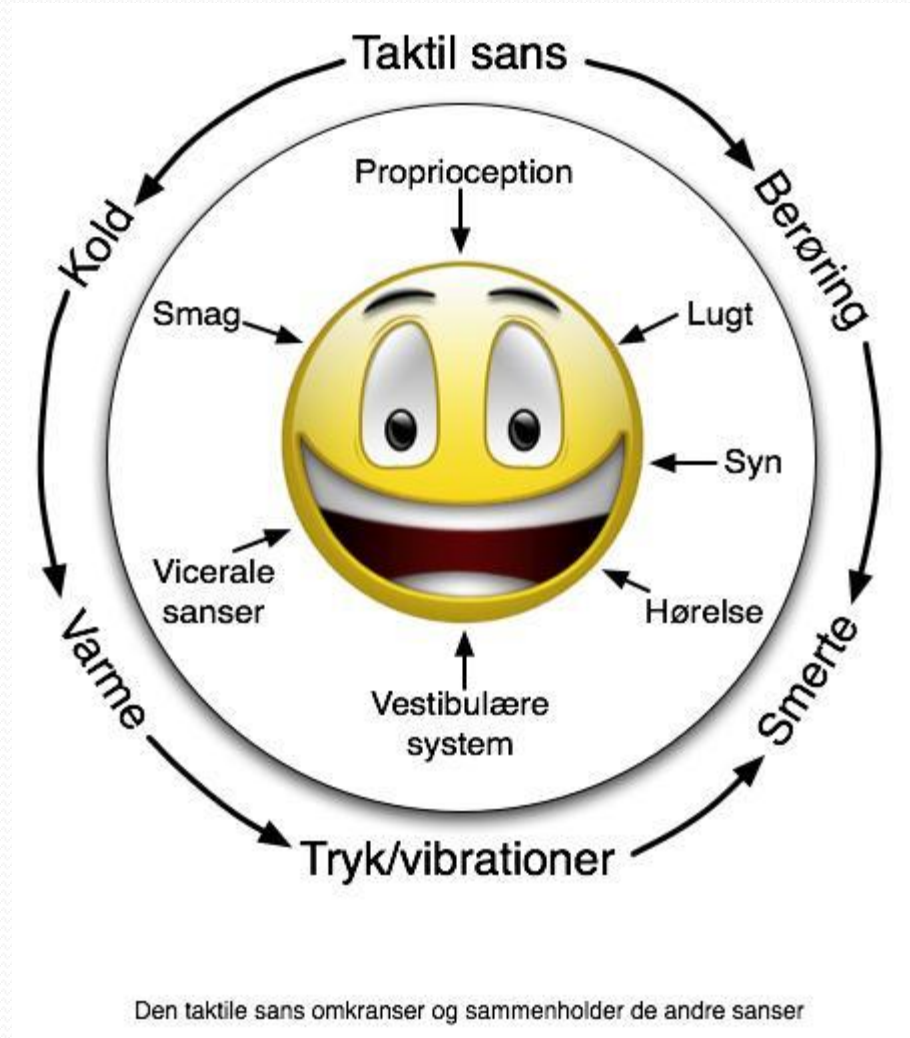
www.beroring.dk

www.lenealexander.dk

- ▶ Sexolog og parterapeut - Krops/-psykoterapeut
- ▶ Egen uddannelse i Taktil Stimulering(www.beroring.dk)
- ▶ Kursusleder i meditation, kommunikation og nærvær
- ▶ Foredrag/underviser/vejleder
- ▶ Terapi med par og enkeltpersoner
- ▶ Ansat på Kilden STU - Botilbud som sexolog/psykoterapeut
- ▶ I konstant udvikling for så er det sjovt at leve.....

DINE SANSER

- Den visuelle sans (synssansen)
- Den auditive sans (høresansen)
- Den olfaktoriske sans (lugtesansen)
- Den gustatoriske sans (smagssansen)
- Den vestibulære sans (labyrinth- og ligevægtssansen)
- Den taktile sans (berørings- og følesansen)
- Den proprioceptive sans (muskel-ledsansen, stillingssansen og det kinæstetiske = bevægelsessansen).



BLIVER DU BERØRT ?



Lene 
Alexander
Kognitiv sexolog og parterapeut

Undgå hudsult = Metode

Taktil Stimulering

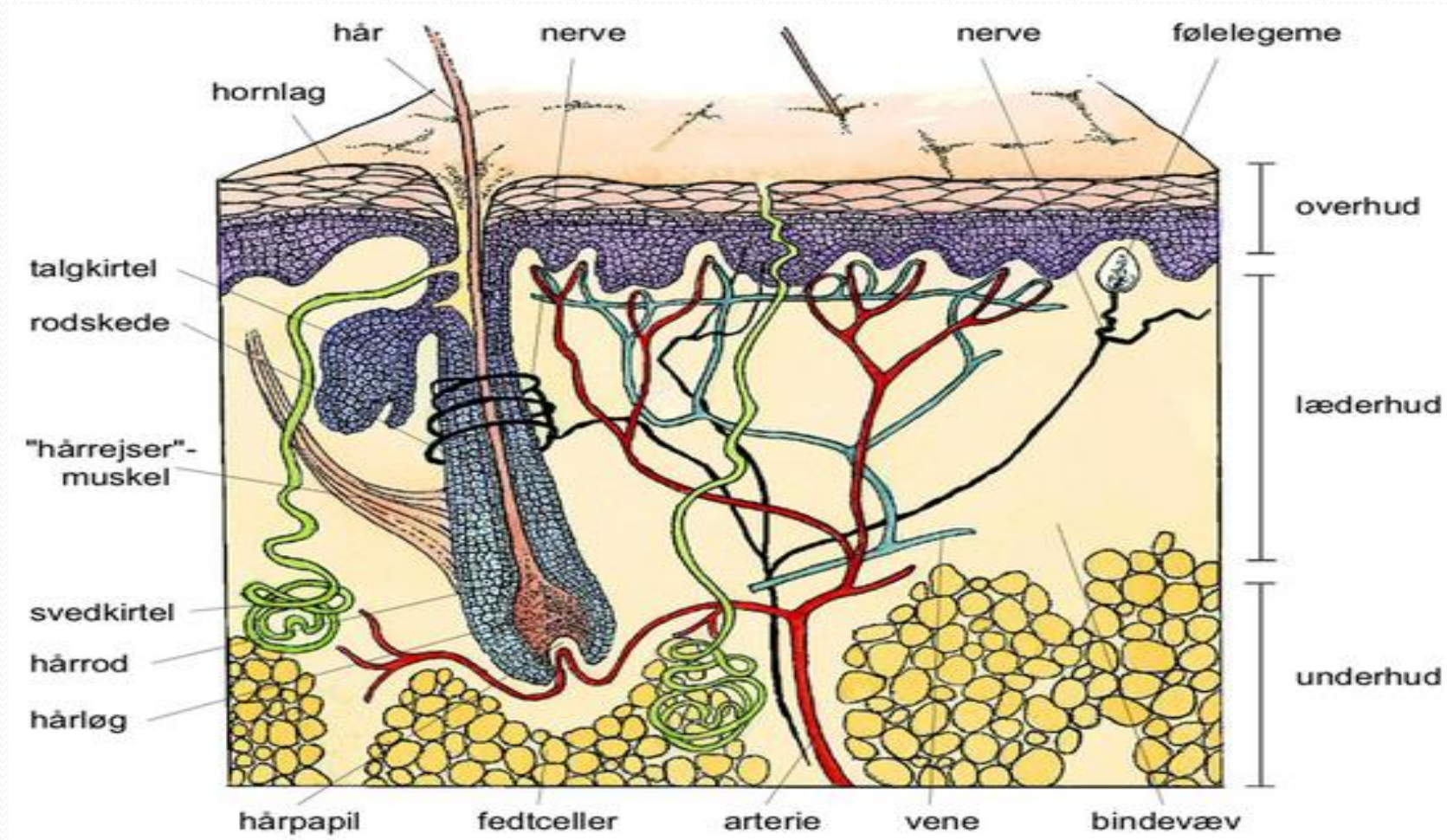
Klinisk dokumenteret uddannelse i metoden Taktil Stimulering, læs mere via www.lenealexander.dk eller www.beroring.dk

9 dages uddannelse – praktisk og teoretisk.

Følesansen

- Berøring
- temperaturforskelle (kulde/varme)
- smerte
- overflader og teksturer (ru/glat, blød/hård)
- tryk og vibration

Huden



METODEN

Tilpasset den enkelte med
respekt for grænser, ubehag,
særligt sensitive kropsdele



MEDFØLENDE BERØRING

Blide, rolige, struktureret
bevægelser.



STRYGNINGER PÅ HUDEN

Opnår god følelse i kroppen.

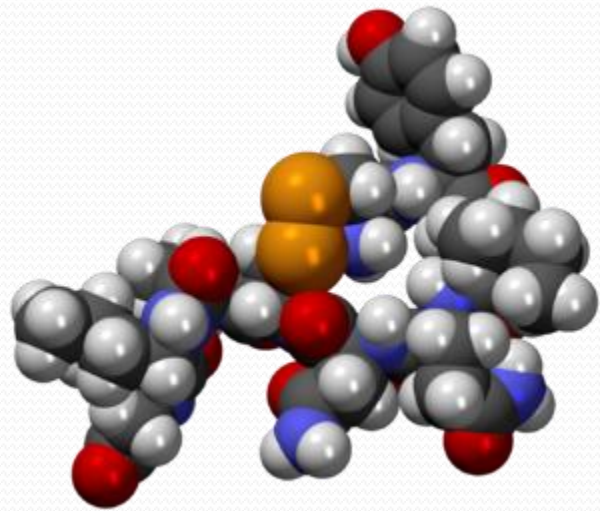




Taktil Stimulering



Oxytocin



Oxytocin

British Medical Journal

3



BRITISH MEDICAL JOURNAL



JEG HAR BRUG FOR DIG

Kærlighed er alt

