Jonna Jepsen
Giesegårdvej 100 • DK-4100 Ringsted
Tel.: +45 5070 3010 • mail@jonnajepsen.dk
www.jonnajepsen.dk •

Helhedsstjernen

Følelsesbearbejdning

Kreativ udfoldelse, eventyr, leg, samtale, kontakt til dyr/natur, positive erfaringer, traumeterapi

Krop og nervesystem

Kropsbevidsthed, sansemotorik, fysik, søvn, kost, manuel terapi, miljø + evt. samsyn, lydopfattelse

Ro

Tid, fysiske rammer, pauser, afskærmning, fordybelse, åndedræt, mindfulness

Empati

Hjerte, nærvær og anerkendelse fra betydningsfulde voksne

Bevidsthed

Indsigt, viden og forståelse hos betydningsfulde voksne

© Jonna Jepsen