

# KURSUS I METASUNDHED

## KROPPENS HEMMELIGE SPROG

Bliv klogere på din krop og hemmeligheden bag de symptomer, som kroppen viser dig.

### OM TANKEFELTTERAPI

METAsundhed ser kroppens symptomer som meningsfulde reaktioner på følelsesmæssig belastning og livsbegivenheder.

Metoden kobler fysiske symptomer til temaer som selvværd, grænsesætning og tab, og giver terapeuter redskaber til at forstå sammenhængen mellem krop og følelser.

### PÅ KURSET LÆRER DU

På kurset får du en grundlæggende indføring i METAsundhedsmodellen og lærer:

- Hvordan kroppen biologisk reagerer på følelsesmæssige belastninger
- Hvilke symptomer der knytter sig til bestemte temaer og konflikttyper
- At identificere "METAbetydninger" – de følelsesmæssige budskaber bag symptomer
- At stille de rigtige spørgsmål, så klientens krop og livserfaringer begynder at tale sammen
- At bruge modellen som supplement til samtale- og kropsterapi – på en etisk og tryk måde

Du går fra kurset med en ny forståelsesramme, konkrete redskaber og inspiration til at integrere METAsundhed i dit arbejde.

### FORM & INDHOLD

2-dages kursus med teori, demonstration og øvelser. Du får hands-on erfaring.

### MÅLGRUPPE

Kurset er relevant både for dig, der allerede møder klienter med fysiske symptomer, du gerne vil forstå dybere, og for dig, der selv er nysgerrig på forbindelsen mellem krop, følelser og traumer.

Du behøver ikke forudgående viden om METAsundhed – blot interesse for at se kroppen i et nyt lys.

### UNDERVISER

Linda B Lauridsen er uddannet Registreret psykoterapeut og medejer af Skolen for Traumeforløsende Psykoterapi.

Hun er uddannet NLP MasterPractitioner og begyndte at arbejde med Tankefeltterapi tilbage i 2010.

### PRAKTISK INFO

Dato: 27. og 28. februar 2026, kl. 9.30-16.00

Adresse: Jernbanegade 16, 4000 Roskilde

Tilmelding nødvendig - [book plads her](#)

Pris: 2.495,- kr.

Kurset arrangeres i et samarbejde mellem NLP Skolen, Klinik Hjerterum/Healeruddannelse og Skolen for Traumeforløsende Psykoterapi.