



# RealEase - metoden

En helhetsmetodik som kan stärka din förmåga till läkning och utveckling. RealEase bygger på gammal kunskap och ny forskning i en harmonisk helhet.

## BEHANDLING – KONSULTATION

RealEase – metoden är en djupgående, holistisk kombination av inkännande, mjuk kroppsbehandling (utanpå kläderna) samt utvecklande samtal/livscoaching. En konsultation är skraddarsydd för dina behov och erbjuder inspiration, stöd och läkning för såväl kropp som själ.

### Kroppsbehandlingen

Vår kropp lagrar vår historia; känslor och minnen, såväl de lyckliga stunderna som de mer smärtsamma eller sorgsna. Ibland kan dessa skapa spänningar, smärta, brist på glädje eller självkänsla och hindra din upplevelse av glädje, frihet och möjligheter i livet. Denna lyhörda behandlingsmetod hjälper kroppen att släppa taget om det som hindrar och återfå mer av din ursprungliga hälsa, balans och rörlighet.

### Utvecklande samtal – tankens kraft

Med hjälp av samtalet kan du förstå din livssituation, möjligheter eller eventuella problem på ett nytt sätt, förbättra relationer, finna inre resurser samt få hjälp inför en livsförändring. Du får redskap att påverka ditt liv på djupet genom den verksamma kraften i dina tankar.

## HUR GÅR EN BEHANDLING – KONSULTATION TILL?

Du berättar vad du vill ha hjälp med och efter ett inledande samtal för att identifiera hur problemet påverkar dig, hur det visar sig i din kropp, när det kan ha uppkommit och varför - finner vi den positiva målsättningen för behandlingen. Efter samtalet följer oftast en kroppsbehandling som börjar med att du får ta en kort promenad över golvet och vi noterar eventuella obalanser och blockeringar samt hur väl rörelse och energi flödar genom din kropp. Därefter lägger du dig på en behandlingsbänk (med kläderna på) och terapeuten arbetar med en mjuk, respektfull beröringsteknik för att hjälpa dig släppa det som hindrar dig eller håller dig tillbaka. Behandlingen är lätt men djupgående och kan ge resultat fysiskt, emotionellt, mentalt och andligt då alla aspekter av oss är delar av en helhet och kommunicerar med varandra. Efter behandlingen får du gå lite igen för att bli medveten om de förändringar som skett. En session tar 1-1,5 timme.

### Var kommer RealEase – metoden ifrån?

Metoden grundades av **Sati Eva Lagnefeldt**, verksam inom Sverige och utomlands som terapeut och lärare inom komplementärmedicin, holistisk hälsa samt personlig och andlig utveckling sedan 25 år. Genom *Sati Seminars* utbildar hon terapeuter, ger sessioner och håller föredrag i flera städer för att inspirera sina medmänniskor till ett medvetet, rikt och kreativt liv i samklang med sin innersta natur. Hennes center ligger i Stockholm. Hemsida: [www.sati.nu](http://www.sati.nu).

I **Hudiksvall** med omnejd finns flera RealEase-terapeuter! **Kerstin Cedell**, som har studerat för Sati Eva Lagnefeldt sedan 1995, har mottagning på Friskhuset, Första Parkgatan 9. Välkommen att kontakta Kerstin på **070 – 294 71 51** eller **0650 – 105 71**, [kerstin@friskhuset.st](mailto:kerstin@friskhuset.st)