

Alt hvad vi oplever og foretager os påvirker doshaer og subdoshaer. U hensigtsmæssig kost, adfærd og miljø bringer disse fintfølede styremekanismer ud af balance, hvilket med tiden kan føre til sygdom. På samme måde er der også faste regler for og enkle måder samt remedier til at bringe dem i balance igen. Et menneskes konstitution angiver hvilke helbredsmæssige problemer man er disponeret for og gør det muligt at vælge kost, livsstil og daglige rutiner, der skaber harmoni og balance. Hvis ubalancer opdages og behandles i tide, kan sygdom forebygges.

#### Morten Krabbe

Mit arbejde er en kombination af fysiske, psykiske og åndelige teknikker, hvor jeg bygger bro mellem de forskellige eksistentielle planer og giver dig en forståelse af sammenhængen.

Mit filosofiske og diagnostiske fundament er AYURVEDA, hvis inddeling af mennesker i de 3 doshaer VATA, PITTA og KAPHA giver en god forståelse af vores individuelle kvaliteter og særlige egenskaber – både fysisk og psykisk.

Jeg anvender CBT, hvilket står for "Cognitive Behavioral Therapy". Teknikken er god til at analysere problemer i mere overkommelige størrelser og dermed skabe overskud til at takle symptomer, uheldige tanke- og handlemønstre. Behandlingsmæssigt kombineres dette med healing, hvilket giver en anden indgangsvinkel til at slette gamle bevidsthedslag og afbalancere chakra- og energisystemet.



HUMAN BALANCE ApS  
Vesterbrogade 10, 2  
1620 København V.  
Tel/sms +45 40747467  
Mail: mk@human-balance.dk

# HELHEDSTERAPI

— KROP, PSYKE OG ÅND —

- Ayurveda
- Healing
- CBT Rådgivning
- Massage
- Kostvejledning



human-balance.dk



### AYURVEDISK PULS-DIAGNOSE, KOST- OG LIVSSTILSVEJLEDNING

Via pulsen gives adgang til mere end 30 forskellige signaler som tilsammen danner et nøjagtigt billede af din fysiske og psykiske tilstand. Pulsen kan også afsløre stærke og svage sider samt hvor ubalancer har en tendens til at opstå i kroppen. Inkl. kostplan og vejledning omkring kosttilskud og naturmedicin. Varighed: 30 min.

### HEALING

Afbalancering af kroppens chakraer og udrensning af gamle bevidsthedslag efter kanaliseringsprincippet. Healing forløser gamle oplevelser og følelser fra krop og sind, hvorved balancen i dit energisystem genoprettes. Behandlingen kan variere i styrke og intensitet alt efter, hvor du er i dine processer og hvor meget energi, du er parat til at modtage.

### CBT - PSYKOLOGISK/ SPIRITUEL RÅDGIVNING

En dybdegående samtale, der tager udgangspunkt i en analyse af din aktuelle situation. Få overblik over dine problemer og hjælp til at finde de ressourcer i dig selv, du skal bruge til at komme videre. Kan kombineres med healing. Du er naturligvis sikret tavshedspligt.

### MEDITATION

Instruktion i en enkel, effektiv og dybdegående meditationsteknik. Få et værdifuldt redskab i din dagligdag til afspænding, forebyggelse af stress og sygdom samt til personlig udvikling. Styrker alle aspekter af livet, giver balance og udvikler dine indre ressourcer. Varighed: 2 x 1 time

### MUSKELTHERAPI OG SPORTSSKADE-BEHANDLING

Massage tilpasset dine behov og ønsker. Kombination af flere stilarter. Kan evt. kombineres med ionterapi, el-medicin og akupunktur (uden nåle).

### BEHANDLING AF KÆBESPÆNDINGER OG BIDFUNKTION

En dybdeafspændende behandling. Indeholder elementer af healing og kraniosakralterapi.

### STEMMEFORLØSENDE BEHANDLING

Afhjælper problemer med en træt og overanstrengt stemme samt blokeringer i halsen. En behagelig og dybdeafspændende behandling. Indeholder elementer af både healing og kraniosakralterapi.

Se priser på [human-balance.dk](http://human-balance.dk)

Ayurveda er et af verdens ældste og mest holistisk tænkende sundhedssystemer, der for tusinder af år siden blev erfaret af indiske vismænd gennem indsigt og observation. På trods af sin oprindelse i Indien er Ayurveda universelt og kan med lige så stor indsigt og logik forklare den menneskelige natur i nutidens moderne kultur. De utallige naturlove, som kontrollerer alt i naturen, reduceres i Ayurveda til 3 grundlæggende principper VATA, PITTA og KAPHA. Disse 3 styremekanismer eller "doshaer" regulerer alle livsprocesser – fysiologiske, mentale og følelsesmæssige. De er byggesten i den menneskelige fysiologi. En persons type kan være domineret af en eller flere doshaer og når disse er i balance, er vi sunde raske og glade.

VATA styrer al bevægelse i kroppen – åndedræt, kredsløb, fødens bevægelse gennem tarmsystemet, udskillelse af affaldsstoffer samt det konstante flow af nerveimpulser til og fra hjernen, kreativitet og inspiration. Mennesker med VATA konstitution er spinkelt bygget og har en omskiftelig natur. I balance er de energiske, fantasifulde og indfølelse. Ved ubalance tendens til angst, bekymring, usikkerhed, kronisk træthed og depression samt søvnproblemer, forstoppelse og kuldefornemmelser.

PITTA styrer fordøjelse og stofskifte, regulerer kroppens varme, hud, syn og den mentale skarphed. I balance er PITTA varm og tillidsfuld, en ledertype med en god udstråling og velfungerende fordøjelse. Middel af bygning og en intens natur. I ubalance bliver PITTA nemt vred og irriteret, utålmodig og kan lide af jalousi. Samt inflammation og betændelsestilstande, eksem og uren hud, for meget mavesyre og evt. problemer med at klare sol og varme.

KAPHA giver struktur, sørger for sunde og velsmurte led og væskebalance. Den udtrykker sig især i slimhinder, mave og luftveje, i bi-, kæbe- og pandehuler samt smags- og lugtesansen. Mennesker med KAPHA konstitution er kraftigt bygget og har et roligt væsen. I balance er de meget rolige, stærke, stabile og hengivne. Ude af balance har KAPHA tendens til sløvhed og virke omklamrende samt til overvægt, kolesterolproblemer, væskeansamlinger, forkølelser, astma og allergi.