Få et pusterum hos Janne

NÆSTVED. Janne Weidinger Kristensen har i flere år drevet klinik i København med gode resultater, og nu tilbyder hun også sine behandlinger i Næstved.

Af Dorte Rye Silbo
dorte.rye.silbo@sn.dk

Hvad er Bowen teknikken for en størrelse? Det er en blid fysisk behandlingsform, som arbejder i bindevæv og nervesystemet.

Janne Weidinger Kristensen har 18 års erfaring i teknikken, og hun fortæller hvordan teknikken skiller sig ud fra andre behandlingsformer: - Man sætter signaler i gang i kroppen. Bagefter holdes en kort pause, hvor kroppen arbejder selv, inden terapeuten sætter yderligere i gang. Kroppen begynder uden manipulerende indgreb, at arbejde mod at hele sig selv, forklarer Janne Weidinger Kristensen.

- Alle kan få noget ud af behandlingen, og som en sidegevinst bliver man også altid afslappet af at komme på briksen. I flere år har Janne Weidinger drevet klinik Pusterummet i København, hvor hun fortsætter med sine trofaste klienter. Efter en pause med behandlinger i Næstved, er hun nu tilbage på Vridsløsevej 29, hvor hun har etableret en lille klinik hos sine forældre. Her giver hun behandlinger cirka en gang om måneden.

Der findes 55 praktiserende behandlere i Bowen teknikken i Danmark og Pusterummet er det eneste sted på Sydsjælland.

Teknikken er blandt andet god for traumer, før- og efter operationer, piskesmæld, tilbagevendende forkølelser, forskellige betændelsestilstande samt forstuvninger og skader i led. Og som ren velvære.

- Det er ofte, når alt andet traditionel og ikke-traditionel behandling er afprøvet, at man støder på Bowen teknikken. Sådan var det også for mig, da jeg opdagede teknikken i England, og jeg blev skadet på en danseskole.

Janne Weidinger Kristensen driver klinik Pusterummet i København med behandlingsformer for både krop og sind. Nu tilbyder hun også sine behandlinger i Næstved. Privatfoto

Bevægelsesterapien udspringer af Janne Weidingers mangeårige egenterapi, flere kurser i psykoterapi og hendes baggrund i gymnastik og dans.

- Det er den mest effektive behandlingsform - jeg er stødt på - hvad angår at arbejde med dybdepsykologi, barndom og traumer, fortsætter hun.

Med i rygsækken har Janne Weidinger også en uddannelse i Heartfulness, som har fokus på samtale og coaching: - De behandlingsformer, jeg tilbyder i klinikken, hænger godt sammen, fordi krop og sind følges ad.