

Bliv et stærkere, sundere  
og mere **helt** menneske



## Behandlinger

Jeg tilbyder to forskellige behandlinger på henholdsvis ca. 30 minutter og ca. 55 minutter.

En normal behandling er på ca. 55 minutter og tager alle elementerne fra Body SDS med (både det fysiske og følelsesmæssige), hvorimod den kortere behandling på ca. 30 minutter er en såkaldt ren Body SDS massage og fokuserer på det fysiske element.

Min praksis er en del af Mind Body Yoga, som er et hyggeligt og professionelt fællesskab af behandlere. Vi bor lige ved Lyngby station og har åbent mandag-fredag samt en lørdag i måneden.

Tom Nielsen - Body SDS

Body SDS behandling afhjælper skavanker og gener, sænker stressniveau og giver mere energi og overskud i hverdagen.



Ulrikkenborg Plads 12 • 2800 Kongens Lyngby • 2075 2113

[tom@mindbodyyoga.dk](mailto:tom@mindbodyyoga.dk)

[www.tomnielsen.org](http://www.tomnielsen.org)



## Om Body SDS

Body SDS er en forkortelse for Body Self Development System, og adskiller sig fra almindelig massage, fordi Body SDS behandlere – ud over massage af muskler – også gør brug af åndedræsteknikker, aku- og zonetryk, frigørelse af led og grundig viden om sammenhængen mellem krop, psyke og kost.

### Fysiske fordele

- Reducerer kroppens smerter og spændinger
- Skaber mere energi og fysisk overskud
- Forbedrer restitution ifm. sport
- Øger smidighed

### Psykiske og mentale fordele

- Skaber indre ro og velvære
- Øger koncentration og den mentale præstation
- Bearbejder stress og andre

## Om mig

Siden 2010 har jeg arbejdet som autoriseret Body SDS behandler og har nu rundet flere tusinde behandlinger.

I dag er min praksis en del af Mind Body Yoga, som er et hyggeligt og professionelt fællesskab af blandt andet sportsmassører og behandlere.

### Stor erfaring med mange forskellige lidelser

Som Body SDS behandler har jeg stor erfaring i at behandle problemer i bevægeapparatet, organproblemer samt nerve- og sanseproblemer. Vores behandlinger kan også afhjælpe stress, angst, traumer, gigt, forstuvninger, smerter, ømhed, piskesmæld, kold skulder, tennisalbue, museskader, ryg- og nakkeproblemer, eksem, allergi, astma, fordøjelsesproblemer, kroniske infektioner, nyre- og

