

Om underviserne

Sidsel Elise Hultqvist



Uddannelse:

Sidsel Hultqvist er uddannet åndedrætsinstruktør fra Åndedrætsskolen Fundamentet i Odense, uddannet kropsterapeut fra TOTUM og Sorggruppeleder hos Forældre og Sorg. Hun har desuden gennemført grundforløbet i Innercise og er certificeret Kognitiv Mentor fra Triocon og Fitnessinstruktør fra At Work.

Undervisererfaring:

Sidsel har siden gennemført uddannelse, arbejdet selvstændigt med kropsterapi, sorg og åndedræt. Hun ser krop og sind som en helhed, og hun arbejder ud fra de sammenhænge, der viser sig under et forløb.

Andre faglige kvalifikationer:

“Med min tabshistorik, er det naturligt for mig at specialisere mig indenfor sorgområdet, og jeg tilbyder derfor sorgforløb til mennesker, der har brug for at få bearbejdet sorgen via kroppen med kropsterapi”.

Du kan læse mere om Sidsels arbejde [her](#).

Mette Reese Bernskov



Uddannelse:

Mette er certificeret parterapeut, sexolog og coach med egen klinik i Valby. Med en baggrund i folkekirken, steinerskolesystemet og som privatpraktiserende terapeut har hun arbejdet med mennesker, deres erfaringer, historier og relationer i mere end 15 år. Mettes fokus er på tilknytningen mellem mennesker. Hendes arbejde hviler på en grundoverbevisning om, at sår og sorger kan heles, når vi bliver set og rummet, og når vi føler os i kontakt med dem, der er vigtigst for os. Derfor lægger Mette vægt på at skabe trygge rum, hvor følelser og erfaringer kan udforskes i et tempo, der føles trygt for den enkelte.

Mettes arbejde har de sidste år koncentreret sig om sorg og sorgramte. Hun arbejder særligt med sorgramte par, der i sorgforløbet har mistet kontakten til hinanden.

Andre faglige kvalifikationer:

Mette er oprindeligt uddannet cand. Mag. i litteraturvidenskab. Hun arbejdede i mange år i bogbranchen. I Mettes terapeutiske arbejde kommer dette til udtryk i et narrativt spor. Mette er optaget af den måde, vi forstår vores oplevelser og finder mening i det, der er sket. Det er hendes erfaring, at denne tilgangsmåde giver særlig god mening i arbejdet med sorg.

Du kan læse mere om Mette og hendes arbejde [her](#).