

## **Fik et nyt liv ved hjælp af Touch for Health**

*Af Peder Pedersen*

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Et aftenskolekursus i Touch for Health vendte op og ned på Kates liv. Hun fik sin nattesøvn tilbage efter 20 år med højst et par timers uafbrudt søvn ad gangen.

I 20 år har Kate Andersen ikke fået en ordentlig nats søvn, men er vågnet efter ½ til 2 timer og har ligget søvnløs, ofte flere timer, før det igen er lykkedes at lukke øjnene en kort tid. Hendes dagligdag har derfor været præget af, at hun blev hurtigt træt og irriteret.

Vendepunktet for Kate blev et aftenskolekursus i Kinesiologi Touch for Health i Randers, hvor hun lærte enkle teknikker, som hurtigt medførte, at nattesøvnen vendte tilbage.

Siden Kate har fået nattesøvnen tilbage, har hun også fået meget mere energi og overskud om dagen. Også humøret har fået en tand opad og hun bliver meget mindre irriteret. "Det er helt vildt, nu sover jeg ofte til ved 9 tiden eller mere i weekenderne" siger Kate Andersen.

Men det er ikke kun nattesøvnen, som har forandret sig, også krampe i fingrene, som hun har døjet med, har Kate fået væk ved hjælp af de Touch for Health teknikker, som hun har lært.

Efter blot et enkelt kursus har Kate lært så meget, at hun har fjernet stærke smerter, som hendes far havde i en arm. Endnu et bevis på at Touch for Health teknikkerne er enkle, men effektive.

I det daglige bruger Kate afbalanceringsøvelser fra Touch for Health, hvis hun kan mærke, at hun begynder at blive stresset eller er i ubalance.