



Indsigtsfuld fagbog om balancen mellem krop, biologi og sind

Mange mennesker lever i dag med tilstande af stress, angst, depression og kroniske sygdomme som følge af et for stort, uforløst indre pres fra forskellige belastninger og traumatiseringer. I sin nye bog *At danse med nervesystemet* fortæller Ulla Rung Weeke indlevende om, hvordan vi kan ændre traumatiserede spor i vores kropslige hukommelse og (gen)finde balancen i os selv gennem kontakt, kropsligt nærvær og konkrete øvelser.

Det er sin erfaring som krisepsykolog og kropsterapeut, hvor hun har arbejdet med kroppens fine sanselighed og lyttet til og ind i den på alle tænkelige måder, som forfatter Ulla Rung Weeke trækker på i sin nye bog *At danse med nervesystemet*, der udkommer den 3. maj.

”Bogen bærer præg af både min snart 30-årige teoretiske viden koblet med praktisk erfaring med rigtig mange mennesker og mødet med deres nervesystem og historie,” udtaler Ulla Rung Weeke. ”At arbejde med nærvær og krop og have fokus på kroppens liv er en levende, kreativ og alsidig proces, så det håber jeg også, at bogen giver udtryk for. Den er skrevet til dig, der måske både selv har spor af små og store traumatiseringer, kropslige reaktioner med i bagagen, og til dig, der arbejder med andre mennesker.”

Ifølge Ulla Rung Weeke glemmer vi mennesker alt for ofte vores iboende sanselighed og kropslige nærvær, både i samfundet, i vores familier og som patienter, klienter og fagpersoner. Hun deler ud af sin omfattende faglige viden om, hvordan vores sanselige krop og vores nerve- og hormonsystem reagerer, hvis vi udsættes for chokerende oplevelser, eller hvis vi i vores opvækst har følt os utrygge og afviste – og om hvad der kan ske, hvis den slags tilstande ikke bliver nænsomt bearbejdet.

Med *At danse med nervesystemet* ønsker hun at minde os alle om, hvor vigtige disse tilstande er for os – hvor givende det er, at vi kan danse med nervesystemet.

Ulla Rung Weeke har tidligere udgivet bogen *Når sygdom forløser* og arbejder til daglig med at afholde efteruddannelsesforløb, kurser og supervision af mange forskellige faggrupper.

At danse med nervesystemet udkommer på Skriveforlaget den 3. maj 2018. **Ulla Rung Weeke** giver gerne interview og kan kontaktes på tlf. 40782615 eller mail ulla@skolenforpsykosomatik.dk.



Titel:	At danse med nervesystemet
Forfatter:	Ulla Rung Weeke
Vejledende pris:	299,95
ISBN:	978-87-93525-69-6
Antal sider:	519
Udgivelsesdato:	3. maj 2018

Denne pressemeddelelse samt forsiden af *At danse med nervesystemet* kan hentes i elektronisk form på www.skriveforlaget.dk under Presserum.